12
कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय

•

जीवनसाथमधले खेळ

अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक



जीवनसाथ

दुसरी आवृत्ती

जीवनसाथ - 12 पुस्तकांच्या संचापैकी

पुस्तक क्र. 12

कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय

•

जीवनसाथमधले खेळ

जीवनसाथ

जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ म्हणजे जीवनसाथ

अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक

प्रकाशक
अनिल भागवत
ई 3/21 गिरिजा शंकर विहार
कर्वे नगर, पुणे 411052

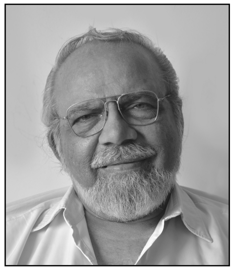
प्रथम आवृत्ती : 27 डिसेंबर 2015

मुखपृष्ठ : आभा भागवत

टाइपसेटिंग
स्मिता टाईपसेटर्स
1120, सदाशिव पेठ,
पुणे 411030

मुद्रणस्थळ
स्मिता प्रिंटर्स,
1019, सदाशिव पेठ,
पुणे 411030

किंमत 400 रुपये



अनिल भागवत – ओळख

- बांधकाम व्यवस्थापनाचं अमेरिकेत शिक्षण आणि नोकरी
- अमेरिकन ग्रीन कार्ड होल्डर असूनही भारतात परत येण्याचा निर्णय
- 8 महिने 50,000 कि.मी. आणि 35 देशांचा स्वतः गाडी चालवत बायकोबरोबर प्रवास
- भारतात अतिजलद आणि दर्जेदार बांधकाम व्यवस्थापनाचा अनेक वर्षं व्यवसाय
- तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र यांचा रोजच्या आयुष्यात उपयोग करण्याविषयी खास अभ्यास
- 'वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन' या विषयात डॉक्टरेटचं काम पूर्ण
- इंग्लंड आणि अमेरिकेत पालक-शिक्षण आणि विवाह-शिक्षणाच्या कार्यशाळा
- विवाह-शिक्षणाचे 500 च्या वर कार्यक्रम (1997 ते 2015)
- पालक-शिक्षणाचे 300 च्या वर कार्यक्रम (1980 ते 2015)

सामाजिक कामं -

- जीवनसाथ अभ्यासमंडळ – प्रमुख सल्लागार
- जीवनसाथ समुपदेशन केंद्र – प्रमुख समुपदेशक
- पालक विद्यापीठ – सल्लागार
- इंग्लिश संभाषण वर्ग – प्रमुख शिक्षक
- रोजच्या आयुष्याचं व्यवस्थापन – डायरी प्रशिक्षण – प्रमुख प्रशिक्षक
- सुंदर हस्ताक्षर वर्ग – प्रशिक्षक

- लेखन – वर्तमानपत्रांतून, नियतकालिकांतून अनेक वर्षं लिखाण

पुस्तकं -

1. घर पाहावं बांधून (5 वी आवृत्ती)
2. लग्न पाहावं करून (उपलब्ध नाही)
3. व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी (2 री आवृत्ती)

●●●



शोभा भागवत – ओळख

- मराठी, संस्कृत, इंग्लिश भाषेत पदव्या
- अमेरिकन ग्रीन कार्ड होल्डर असूनही भारतात परत येण्याचा निर्णय
- 8 महिने 50,000 कि.मी. आणि 35 देशांचा स्वतः गाडी चालवत नवऱ्याबरोबर प्रवास
- 2 वर्षं युनिसेफसाठी शैक्षणिक सल्लागार
- गरवारे बालभवन, सारसबाग, पुणे. च्या संचालक (1985 ते 2015)
- भारत सरकारतर्फे शैक्षणिक कार्यक्रमासाठी ब्राझिलला भेट
- इंग्लंड आणि अमेरिकेत पालक-शिक्षण आणि विवाह शिक्षणाच्या कार्यशाळा
- विवाह-शिक्षणाचे 300 च्या वर कार्यक्रम (1997 ते 2015)
- पालक-शिक्षणाचे 1000 च्या वर कार्यक्रम (1980 ते 2015)

सामाजिक कामं -

- पालक विद्यापीठ – प्रमुख सल्लागार
- जीवनसाथ अभ्यासमंडळ – सल्लागार
- अक्षरनंदन शाळा – सल्लागार
- महाराष्ट्र पालक शिक्षक संघ – कार्याध्यक्ष
- डॉ. स्नेहल अशोक स्मृती न्यास – विश्वस्त
- हुजूरपागा नियामक मंडळ – सदस्य
- लेखन – वर्तमानपत्रांतून, नियतकालिकांतून सातत्यानी लेखन

पुस्तकं

1. आपली मुलं (राज्य पुरस्कार प्राप्त)
2. गारांचा पाऊस (राज्य पुरस्कार प्राप्त)
3. मूल नावाचं सुंदर कोडं
4. दिवास्वप्न (अनुवाद)
5. दलित पुरुषांच्या आत्मचरित्रातील स्त्री प्रतिमा
6. बहुरूप गांधी (अनुवाद)
7. आनंदाच्या पाऊलवाटा
8. देणारं झाड (अनुवाद)
9. मांजरांची वरात (अनुवाद)
10. गंमत जत्रा
11. विश्व आपलं कुटुंब
12. स्त्रियांचे प्रश्न
13. खेळण्यांचा जादूगार - अरविंद गुप्ता
14. सिंह आणि चिंगुली लाल चिमणी (अनुवाद)
15. खट्याळ उंदीर (अनुवाद)
16. अमरपत्र (अनुवाद)
17. शहाणी मुलं छान मुलं (अनुवाद)
18. बियांचे प्राणी (अनुवाद)
19. अंगठ्याची चित्रं (अनुवाद)
20. बोलणारे दगड (अनुवाद)

आगामी पुस्तकं

21. सारं काही मुलांसाठी
22. शिक्षण आणि शांती (अनुवाद)

नाटक – आम्ही घरचे राजे (थिएटर अकादमी)

अनेक लेख, कविता, आकाशवाणी आणि दूरदर्शनवर कार्यक्रमांचं लेखन आणि सादरीकरण

●●●

प्रस्तावना – शोभा भागवत

आमचं 'जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ' 1997 मधे सुरू झालं. आमची दोन्ही मुलं तेव्हा लग्नाच्या वयाची होत होती. अनिलला तेव्हा असं सारखं वाटत होतं की, आपण दोघांशी लग्नाबद्दल सूत्रबद्ध बोलायला हवं, पण या वयातली मुलं कुठं आई-वडलांचं ऐकण्याच्या मनःस्थितीत असतात? त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींचा गट जमवणं, त्यांच्या पालकांनाही बोलावणं आणि दर रविवारी 2-3 तास एकत्र चर्चा करणं ही कल्पना मात्र त्यांना आवडली, आणि आमच्या घरीच 'जीवनसाथ' सुरू झालं.

'जीवनसाथ' म्हणजे स्पष्ट विचारांची जीवनभराची साथ. खूप जणांना असं वाटतं की, अविवाहित मुला-मुलींसाठी हे गट चालवतात, म्हणजे हे वधूवरसूचक मंडळ आहे. पण असं लग्न जमवण्यासाठी मंडळ चालवण्यात आम्हा दोघांनाही रस नाही. अर्थात, मंडळाच्या निमित्तानी एवढ्या वर्षांत लग्नाचा अभ्यास करता करता परिचय होऊन बरीच लग्नं ठरली, झाली, टिकली आणि ती विचारपूर्वक झाली याचं आम्हाला समाधान वाटतं.

18 वर्षांच्या अनुभवानी आम्हाला असं वाटतं की, तरुण मुली लग्नाबद्दल खूप विचार करतात. कारण, त्यांना जाणीव असते की, लग्नानंतर पुरुषाचं आयुष्य फार बदलणार नाही, पण बाईचं सगळंच बदलून जातं. या उच्चशिक्षित मुली असं म्हणतात की, लग्न हे काही आयुष्यभराचं 'अल्टिमेटम' नाही हे आमच्या पिढीला कळलेलं आहे. त्याचप्रमाणे, एका व्यक्तीशी आयुष्यभर आपण जोडले जाणार, तर ती कशीतरी उरकून टाकायची पण गोष्ट नाही. लग्नानंतर आपलं आयुष्य घडूही शकतं किंवा बिघडूही शकतं. त्यामुळे स्वतः विचार करून स्वतःच निर्णय घ्यायचा.

ठराविक 'कांदापोहे' कार्यक्रमाचं स्वरूप बदललं आहे. तरीही अजून परिचयात मोकळेपणा नसतो. शिक्षण, पगार, घरदार, दिसणं या व्यावहारिक गोष्टींकडेच झुकतं माप असतं. माणूस म्हणून एकमेकांची ओळख होत नाही.

एखाद्या जोडीत कुटुंबातल्या पार्श्वभूमीमुळे, वातावरणामुळे मनमोकळा संवाद असला, तरीही लग्नाच्या वेळी विचार नेमका कशाकशाचा करायचा याबाबतीत पालकांना काही कल्पना नसते. मुलांना वाटतं पालक काहीतरी सांगू शकतील. त्याचवेळी पालकांना वाटतं, आजकालच्या मुलांना सगळं माहिती असतं. शेवटी दोघांकडून मिळून आवश्यक असलेला स्पष्ट विचार कमी पडतो.

अशा विचारांसाठी अनिलची मदत घेणाऱ्यांचं प्रमाण दिवसेंदिवस वाढतं आहे. आज प्रत्येक व्यक्तीला स्वातंत्र्याचा ध्यास आहे. अशा वेळी वरवर भेटून, बोलून आयुष्यभराचा निर्णय कसा घ्यायचा? लग्न म्हणजे काय एक दिवसाचा सोहळा आहे का? ती आयुष्यभराची दोघांनी केलेली 'कमिटमेंट' आहे.

लग्नाच्या वयात घरून प्रचंड मानसिक दबाव असतो, असंही मुली सांगतात. त्यात घरात आई-वडलांचंच आयुष्य अत्यंत असमाधानी पाहिलेलं असलं, घरात आई-वडलांची एकमेकांना, मुलांना मारपीट पाहिलेली असली, तर लग्नाबद्दल प्रचंड साशंकता असते. अनेक कुटुंबांत दुर्दैवानी तरुण मुलांना मोकळेपणानी बोलता येत नाही. अनेकदा पालकांशी संवादच तुटलेला असतो. असे पालक स्वतंत्रपणे अनिलकडे यायचं प्रमाणही वाढलेलं आहे.

याला उपाय म्हणून, आपल्या समाजात या मुला-मुलींसाठी काय सोयी उपलब्ध आहेत? वधू-वर सूचक मंडळं आहेत, ती पालकांना जेवढी आकर्षक वाटतात, तेवढी मुला-मुलींना वाटत नाहीत. मेळाव्याचा अनेकांनी धसका घेतलेला आहे. विवाहपूर्व समुपदेशन केवळ लैंगिक प्रश्नांभोवतीच घोटाळत राहतं. तेही बऱ्याचदा डॉक्टर मंडळीच करतात त्यामुळे त्यातल्या मानसिक भावनिक भागाकडे पुरेसं लक्ष दिलं जात नाही. इंटरनेटचा आधार अनेकजण घेत आहेत, पण त्याची विश्वासार्हता अजून सिद्ध व्हायची आहे. इंटरनेटवर माहितीचा धबधबा असतो, पण त्यातली बरीचशी पाश्चात्त्य असते. स्वतःला उपयोगी असं फारच कमी सापडतं.

अशा वेळी परिचयोत्तर विवाह असा काही कुठे पर्याय आहे का, मैत्रीतून विवाह असा काही 'प्लॅटफॉर्म' आहे का, या शोधात तरुण आहेत. त्यामुळेच जिथे केवळ पैशांसाठी काम चालत नाही, पण जिथे समाजकार्य असाही आव

नाही, जिथे कुणाचं दडपण विचारांवर नसेल आणि निर्णयासाठी दबाव नसेल, जिथे तरुणांचा सन्मान जपला जाईल आणि मार्गदर्शन म्हणून उपदेशांचे डोस नसतील, अशा ठिकाणाच्या शोधात मुलं-मुली आहेत. ही गरज ओळखून 'जीवनसाथ'ची सुरुवात झाली.

'जीवनसाथ' सुरू केल्यापासून अनिलनी वैवाहिक जीवनात येणाऱ्या प्रश्नांची यादी करून अभ्यासाला सुरुवात केली. विवाह समस्यांचा अभ्यासक्रम तयार केला. त्याचं 'मॅनेजमेंट' या विषयाचं शिक्षणही आहे आणि व्यवसायही आहे. त्यातली तत्त्वं वैवाहिक जीवनात उपयोगी आहेत. आपण कसे आहोत हे कळणं आणि दुसऱ्याला पारखता येणं, यासाठी त्यानी व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारांचा अभ्यास केला आहे. विवाहासाठी काय प्रकारची प्रगल्भता हवी हे शोधण्याचं त्याचं काम चालू आहे. त्याचं मानसशास्त्राच्या अंगानी 'वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन' या विषयातलं डॉक्टरेटचं काम पूर्ण आहे. पीएच.डी. हातात मिळणं बाकी आहे. मानसशास्त्रातली थिअरी प्रचंड आहे. पण अनिल त्याच्या ॲप्लिकेशनबद्दल जास्त आग्रही आहे. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस या पद्धतीनी तो तरुण मुला-मुलींना आपले प्रश्न सोडवण्याचा आत्मविश्वास देतो आहे. अतिशय सातत्यानी 'ग्रुप काउन्सेलिंग' आणि 'इंडिव्हिज्युअल काउन्सेलिंग' करतो आहे. त्याची अभ्यासू वृत्ती, शिस्त, जिद्द, चिकाटी, तरुणांशी संवाद साधण्याचं कौशल्य, हे काम करण्यासाठी 'ट्रेनर्स' तयार करणं, हे सगळं पाहणं, त्यात मदत करणं हा माझ्या आनंदाचा भाग आहे.

'जीवनसाथ'मधे अविवाहित तरुण-तरुणी तर येतातच, पण नवविवाहित, मध्यमवयीन विवाहित जोडपी, घटस्फोटित व्यक्ती, अविवाहित राहण्याचा निर्णय घेतलेली मंडळीही येतात. त्यांच्यामधल्या विचारांच्या देवाण-घेवाणीचा सर्वांनाच उपयोग होतो. इथल्या काहींच्या प्रतिक्रिया बरंच काही सांगतात.

'जीवनसाथ'मधे येणारी कॉम्प्युटर इंजिनिअर मुलगी एकदा सांगत होती– ''माणसाच्या दिसण्यापेक्षा माणसाचं असणं महत्वाचं असतं, ते कसं पारखावं याचं सहज, सोप्या शब्दांत मार्गदर्शन तुम्ही दोघं करता, ते मला आवडलं. केवळ नवरा-बायको या नात्यातच नव्हे, तर इतरही नात्यांत प्रत्येकाला 'स्पेस' देऊन जे नातं जोपासलं ते अधिक सशक्त ठरतं, हे मला इथं कळलं. लग्न करायचं तर अफाट अपेक्षा ठेवून कसं चालेल? आपल्याला आयुष्यात काय चालणार नाही, पेलणार नाही, कोणाला नाही म्हटलं पाहिजे याबद्दलचे माझे विचार इथेच

स्पष्ट झाले. लग्न या प्रक्रियेकडेच जाणीवपूर्वक पाहण्याचा मार्ग मला इथे सापडला.''

चर्चेत एकदा एक मुलगा म्हणाला होता, ''एखाद्या सुंदर, मादक मुलीशी लग्न आणि मग हनिमून इथपर्यंतचा मुलग्यांचा 'प्लॅन रेडी' असतो, पण पुढे सगळी गडबड गडबड असते. खरं म्हणजे लग्न या विषयाच्या अभ्यासाची सुरुवात शाळेत आणि महाविद्यालयातच व्हायला हवी.''

एक मध्यमवर्गीय घरातला खूप न शिकलेला मुलगा. तो सांगत होता – ''आमच्या घरात जे विषय उच्चारले सुद्धा जात नाहीत त्यावर इथे मोकळेपणानी बोलतात हे पाहून मी चक्रावूनच गेलो. मित्राच्या सांगण्यावरून मी इथे आलो आणि मला कळलं की, इथे केवळ लग्नाविषयी नाही, तर इतर खूप विषयांबद्दल चर्चा होते. आयुष्यातल्या सगळ्या प्रश्नांसंबंधी बोलणं होतं. आयुष्य स्वस्थ आणि समाधानी कसं होईल हे कळतं. 'ग्रुप डिस्कशन'मधे अनेक माणसांचे विचार कळतात. इतरांच्या प्रश्नांची कल्पना येते.''

मॅनेजमेंटचा अभ्यास करणाऱ्या अतिशय संवेदनक्षम मुलीला काही वेगळेच फायदे जाणवले. ''प्रश्नाच्या मुळापर्यंत जाणं आणि मूळ प्रश्नाचं उत्तर शोधणं यांचे संस्कार इथे माझ्यावर झाले. वास्तवाची जाण आली आणि अपेक्षांचा क्रम लावता आला. इथल्या 'प्रेझेंटेशनचा' मला माझ्या 'मॅनेजमेंट स्टडीज'मधे उपयोग झाला'' अनिलदादांच्या व्यवस्थापनशास्त्राचा पूर्वीचा अभ्यास अजूनही आयुष्याला उपयोगी आहे असं वाटलं. दुसरी एकजण म्हणते, ''विवाहबाह्य संबंधांवरच्या चर्चा बैठक संपल्यावरही मनात ठसठसत राहिल्या. घटस्फोट होऊ नये यासाठी काय करावं, झालाच तर काय करावं, किती मुलं हवीत, संगोपन कसं करावं, आपलं मरण, जोडीदाराचं मरण, आप्तजनांचं मरण स्वतःचं मरण या अत्यंत अप्रिय अशा विषयांवरच्या चर्चांनी मनोधैर्य वाढलं. प्रत्येक बैठकीला येताना, आज काय नवीन शिकायला मिळेल अशी उत्सुकता असते. ती शिदोरी महिनाभर पुरते.''

एक अतिशय गंभीर मुलगी आहे. तिनं अतिशय विचारपूर्वक लग्न केलं आहे. ती एकदा चर्चेत सांगत होती– ''लग्न म्हणजे तडजोड आणि ती बाईलाच करावी लागते. पण 'जीवनसाथ'मधे येऊन मुलांमधेही तडजोडीची जाणीव आणि इच्छा निर्माण होते. एकमेकांत खेळीमेळीचं वातावरण असण्यासाठी वैचारिक पातळी जुळणं आवश्यक आहे. विचार जुळले तर 'कम्फर्ट लेव्हल' वाढते.

एकमेकांचे दोष स्वीकारणं सोपं जातं. प्रत्येक माणसात दोष असणारच, मतभेद असणारच, पण ते कमी कसे करायचे ते इथे आल्यावर उमगलं.''

''आम्ही दोघं लग्नापूर्वी एकमेकांशी करिअर, पैसे, मित्रमैत्रिणी, कुटुंब यांविषयी बोललो. आमचे बरेच विचार जुळत होते. यावेळी निर्णय घेताना आम्हाला अनिलदादांनी सांगितलेली 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस'ची पद्धत उपयोगी पडली. आम्ही दोघांनी त्यांनी सांगितलेल्या पद्धतीनी मुद्दे चक्क लिहून काढले. आता लग्न झाल्यावर हा विचार किती महत्त्वाचा होता, ते लक्षात येतं आहे.''

एक रोखठोक मुलगी सांगते, ''मी 'हेडस्ट्राँग' आहे. पटल्याशिवाय काही करणार नाही. मुलं बघताना मी खूप विचार करत होते. पण मुलगे 'टिपिकल माइंडेड' असतात. मग नकार सुरू झाले. बाबांना त्याचा त्रास होऊ लागला. अजूनही मला जे हवंय ते मला सापडत नाही. जीवनसाथमधे लग्न जमलं तर मला आवडेल, पण इथे स्वतःला समजून घेण्याचा आणि इतरांना समजून घेण्याचा एक दृष्टिकोन मिळाला. व्यक्तिमत्त्वाचे प्रकार अनिलदादांनी शिस्तशीर समजावून सांगितले. तो अभ्यास मला उपयोगी पडतो आहे. सर्वांना मतं असतात. ती एकमेकांवर लादू नयेत, हे मी इथं शिकले. आपल्या समाजात मुलग्यांची मतं खूप पारंपरिक आहेत. माझ्यासारख्या मुलींना फार निराशा येते. अशा वेळी जीवनसाथचा मला खूप आधार वाटतो.'' अडचण जाणवली की मी अनिलदादांना भेटते. मन शांत होतं.

आमच्या एक घटस्फोटित सभासद म्हणतात ते मला फार महत्त्वाचं वाटतं– ''सध्या विवाहसंस्थेला आलेलं बाजारी बजबजपुरीचं स्वरूप घातक आहे. नको त्या गोष्टी लग्नसंस्थेत घुसून मूळ मूल्यांनाच छेद देत, पार बोजवारा उडवत आहेत. लग्नाच्या निमित्तानी एकूण मानवी सूक्ष्म, नाजूक, तरल नाती आणि भावभावना यांचा हळुवार गोफ गुंफला जात असतो. त्याचा नितांत सुंदर अभ्यास या मंडळात होतो. आजच्या नव्या विचारांनी कालचा मनस्ताप पुसता येतो, हे मला या अभ्यासाचं सामर्थ्य वाटतं.'' मानसशास्त्रामधला हा भाग अनिलदादा अगदी साध्या रोजच्या उदाहरणांनी समजावून सांगतात.

जीवनसाथमधे सातत्यानी गेली पाच वर्षं येणाऱ्या एक मध्यमवर्गीय पालक म्हणतात : ''लग्न ठरवताना पत्रिकेवर अनावश्यक भर असतो, पण मुलामुलींच्या गाठीभेटी, चर्चा जास्त आवश्यक असतात. दोन कुटुंबांच्या परिचयासाठी वेळ देणं आवश्यक असतं, ते होत नाही. जीवनसाथमधे येण्यापूर्वी माझी मतं पक्की

नव्हती. 50-50 टक्के दोन्ही बाजू खऱ्या वाटायच्या. आधुनिक म्हणजे नेमकं काय, पारंपरिक वृत्ती कशी ओळखायची हे आता मला समजायला लागलंय्. पण आता मी योग्य शब्दांत माझा मुद्दा पटवून देऊ शकते. पालकांनाही या अभ्यासाची गरज आहे. लग्नात पालकांचा पुढाकार नसावा. मुला-मुलींनीच पुढे जबाबदारी पेलायची असते. त्यामुळे मुलांचा पुढाकार आणि पालक फक्त सल्लागार असं व्हायला हवं. पालकांनी योग्य गोष्टींना प्रोत्साहन द्यावं, अयोग्य गोष्टी स्पष्ट, योग्य शब्दांत त्यांच्यासमोर मांडाव्यात, निर्णय मात्र मुलांचाच असावा. जीवनसाथमधे नकारात्मक गोष्टींचा विचारही करण्याचं तंत्र कळलं. म्हातारपण, आजारपण, मृत्यू यांबद्दलचे विचार पक्के झाले; अनेक अंधश्रद्धा गेल्या, साधी राहणी उच्च विचारसरणी म्हणजे काय हे कळलं. सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे इथे मुलांबरोबर पालकांनाही आपल्या वैवाहिक आयुष्यातल्या समस्या सोडवता येतात, याचा दिलासा वाटला. आमचंही आयुष्य 'जीवनसाथ'नी समृद्ध केलं.''

स्वतः अनेक प्रकारची प्रशिक्षणं देणारं आमचं एक अत्यंत उत्साही, कृतिशील सभासद जोडपं म्हणालं, ''वैचारिक देवाणघेवाण फार कमी ठिकाणी होते. इथलं पद्धतशीर विश्लेषण आम्हाला खूप गोष्टी शिकवतं. अनिलदादांचे खास खेळ गमतीबरोबर महत्त्वाचे संदेश सहज देतात. तुम्ही दोघं आधी भेटला असतात तर आम्हाला अधिक चांगले नवरा-बायको होता आलं असतं आणि अधिक चांगले पालकही.'' लग्न आणि मुलांना वाढवणं हे प्रत्येकाच्या जीवनातले महत्वाचे प्रकल्प; पण लोक त्यांच्याकडे पुरेशा गांभीर्यानी पाहात नाहीत. आज झट लग्न पट घटस्फोट ही पद्धत होऊ पाहते आहे. अशा वेळी अशी मंडळं समाजात काही नवं घडवत आहेत ही समाधानाची गोष्ट आहे.

मला वाटतं, तरुणपणी योग्य वयात जीवनसाथमधे नियमितपणे यायला सुरुवात केली तर फारच छान; पण समजा तसं नाही जमलं तर काय करायचं? ताण आधीच निर्माण झाले असले तर? पण 'बेटर लेट दॅन नेव्हर.' मध्यमवयीन, वयस्कर असलं म्हणून काय झालं? दोघांची इच्छा असली तर ताण नक्की कमी करता येतील. घालवताही येतील, कारण 'विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठच्याही अवस्थेत दुरुस्त करायचा प्रयत्न करता येतो.'

अनिल त्याच्या वैयक्तिक समुपदेशनाच्या कामातही खूप व्यस्त असतो. लोकांना केवढ्या प्रकारचे किती प्रश्न आहेत हे त्यामुळे कळतं. जेवढे करावेत

तेवढे प्रयत्न कमीच पडतील इतकी आपल्या समाजाला समुपदेशनाची गरज आहे हे लक्षात येतं. अनिलनी कौन्सेलिंगला त्याच्या करीअरमधे खूप उशिरा सुरुवात केली आहे. पण केवळ सायकॉलॉजिकल काउन्सेलिंग करणाऱ्या लोकांमधे तो 'वन ऑफ द बिझिएस्ट' काउन्सेलर आहे.

असं हे जीवनसाथचं काम, वातावरण आणि फलितं! यातला पुढाकार अनिलचा. माझी गरवारे बालभवनची आणि इतर कामं सांभाळून मी साथीला असते एवढंच. लोक रविवारच्या या कृतिसत्रांची वाट पाहात असतात याचं फार समाधान वाटतं.

आमची मुलं लहान होती तेव्हा आम्ही दोघांनी पालक-शिक्षणाचा अभ्यास केला. बऱ्याच पालकांपर्यंत तो पोहोचवला. ती वाढत असताना मला बालभवनच्या निमित्तानी चांगलं काम करता आलं. ती लग्नाची झाल्यावर अनिलनी विवाह-अभ्यास पुढे नेला. आता आम्हाला तीन छोटी नातवंडं आहेत. लहान मुलांची काळजी घेण्याची अधिक चांगली सोय समाजात व्हावी यासाठी खूप काही करायचं आहे. त्या त्या वेळी आपल्या समाजातले जे प्रश्न जाणवतात त्यासाठी काम करणं, हे आम्हाला आमचं कर्तव्य वाटतं. इतरांच्या कामाशीही त्यामुळं भरपूर संपर्क असतो. त्या नेटवर्कचा खूप फायदा होतो.

आम्ही दोघं गेली अनेक वर्षं पुण्यातच राहतो. पुण्याचे गुण, दुर्गुण आम्हाला आपोआपच चिकटलेले असणार. अनिलचं सगळं काम जास्तीतजास्त पुण्यातलंच आहे. बरेच संदर्भ महाराष्ट्र, पुणं, कर्वेनगर या भोवतालचे आहेत हे खरं आहे. हे पुस्तक वाचताना तुम्ही जगाच्या कुठच्याही भागात असलात तरी त्यामुळे जागेचे संदर्भ बदलतील. अभ्यासाचे विषय मात्र तेच राहतील.

अनिलचा मानसशास्त्राकडे बघण्याचा दृष्टिकोन त्याच्या अमेरिकेतल्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या शिक्षणामुळे तयार झाला आहे. मुळात अमेरिकेतल्या सगळ्या शिक्षणात थिअरी घोकण्यापेक्षा ॲप्लिकेशनवर भर असतो. अनिल तर मुळातच 'ॲक्शन-मॅन' आहे. त्याचं काउन्सेलिंगमधलं काम बघून अगदी थक्क व्हायला होतं.

– शोभा भागवत

या विषयात जीवनसाथमधे काय चालतं

या कल्पनेची थोडक्यात ओळख

कौटुंबिक स्वास्थासाठी उपाय या विषयात जीवनसाथमधे काय चालतं याचं उत्तर एका शब्दात देता येईल. 'ॲप्लिकेशन.'

मी भाषणं करण्याच्या विरुद्ध आहे कारण त्याचा काही उपयोग होत नाही, अशी माझी खात्री झाली आहे. त्यामुळे मी फक्त कार्यशाळाच घेतो. आत्तापर्यंत 500च्या वर ज्या कार्यशाळा घेतल्या त्याविषयी हे लिखाण आहे. यातला प्रत्येक लेख किंवा लेखाचा भाग म्हणजे एक कार्यशाळा आहे असं समजूया. पण त्या विषयाच्या अनेक कार्यशाळांचा गोषवारा इथे आहे. प्रत्यक्षातल्या कार्यशाळा पार्टिसिपेटरी म्हणजेच अनौपचारिक आणि प्रश्नोत्तरं पद्धतीच्याच असतात; पण तो मजकूर त्याप्रकारे नाटकातल्या संवादांसारखा लिहायचा म्हणजे तो खूप पानांचा होतो. म्हणून ते मुद्दे सलग पद्धतीनी मांडले आहेत.

कार्यशाळांचा मुख्य सूत्रधार बहुतेक वेळा मी असतो. सूत्रसंचालनासाठी आणखी काही लोक तयार करण्याचं काम चालू आहे. सूत्रधारांनी आधी त्या विषयाचा माझ्याबरोबर अभ्यास आणि चर्चा करून मुद्दे लिहून तयार ठेवलेले असतात.

अगदी प्रथम माझी स्वतःची या सबंध कामामागची, कार्यशाळेमागची, पुस्तकांमागची भूमिका स्पष्ट करतो. ही एक अनेक विषयांची कार्यशाळांची मोठी मालिका चालू आहे अशी कल्पना करून मी प्रत्येक पुस्तक लिहिलंय. आपण

सगळे एका खोलीत समोरासमोर बसलो आहोत आणि प्रत्येक विषयासंबंधी निरनिराळ्या लोकांची निरनिराळी मतं, शंका, गैरसमजुती आपण सगळे ऐकतो आहोत अशी कल्पना केली आहे. जीवनसाथमधला आत्तापर्यंतचा अभ्यास त्याबद्दल काय म्हणतो हे मी सांगतोय, अशी कल्पना मनात धरलीय.

मला कळायला लागल्यापासून गेली एकोणसाठ वर्षं मी जे आसपासचं जग बघतोय, परदेशात, भारतभरात, महाराष्ट्रात जे अनुभवलंय ते मला आवडलेलं नाही. थोडक्यात, ज्या दिशेनी सबंध जगाचा, भारताचा प्रवास चाललाय ती दिशा मला योग्य वाटलेली नाही. कुठच्यातरी निराळ्या पद्धतीनी विचार केल्याशिवाय, मार्ग शोधल्याशिवाय मला धडगत दिसत नाही. ज्याला सध्याची परिस्थिती पसंत नसेल त्यानी ती परिस्थिती बदलण्यासाठी धडपड करावी, नाहीतर मुकाटपणी सहन करावं. मी मुकाटपणी सहन करणाऱ्यांपैकी नसल्यामुळे मी तशी धडपड केली, आयुष्यभर केली. त्या सगळ्या प्रयत्नांचा सारांश म्हणजे 'जीवनसाथ'. या अभ्यासाची सुरुवात विवाहाच्या अभ्यासानीच झाली. पुढे मात्र ती सबंध आयुष्याच्या अभ्यासाची संस्था बनली.

मी माझ्या आसपास बघितलं तर मला संतुलित लोकं सहज दिसतच नाहीत. उन्मत्त तरी दिसतात किंवा उदास लोक दिसतात. वागणारे मग्रूर तरी असतात किंवा केविलवाणे असतात.

प्रत्येक पर्वातल्या प्रत्येक काळात समाजाला विचार आणि भावना यांच्या समतोलाचीच गरज असते हे सगळ्यांना मान्य असतं. पण पुढे माझ्यासारख्या कोणी म्हटलं की, सध्याचा समाज भावनेच्या बाजूला पार झुकलेला आहे, त्यामुळे या समाजाला विचाराच्या दिशेनी समतोलापर्यंत खेचूया तर ते मात्र मान्य होत नाही. समाज भावनेच्या बाजूला अतिरिक्त प्रमाणात कशामुळे झुकला हे बघायला गेलं तर दोन गोष्टी स्पष्ट दिसतात.

एक म्हणजे प्रत्येक माणूस स्वतःच्या भविष्याची चिंता या एका भावनेमुळे हवालदिल आहे. वरवर बघितलं तर तो गाताना, नाचताना, हसताना दिसेल. पण ते दृश्य फसवं आहे. माणूस आतून घोर काळजीत आहे. त्या चिंतेच्या भावनेच्या ओझ्यामुळे तो झुकलेला आहे.

दुसरं म्हणजे प्रसारमाध्यमांनी सर्वसामान्य माणसाची बुद्धी किंवा विचार करण्याची क्षमता क्षीण केली आणि त्याच वेळेला अतिशयोक्त भावनांचं भडक

चित्रण करून त्याला भावनेच्या बाजूला आणखी ढकललं. ही दोन्ही कारणं जरी समजली तरी सत्य ते सत्यच आहे. समतोलापर्यंत त्याला पोहोचवण्यासाठी स्पष्ट विचारांचं बळ त्याला द्यायला हवं आहे. माझी त्याबद्दल खात्री झाली आहे. मला जर वाटलं असतं की, माणूस फार विचारांच्या दिशेनी झुकला आहे तर मी भावनांच्या दिशेनी त्याला खेचलं असतं कारण शेवटी समतोल हा उद्देश आहे.

या सगळ्या प्रयत्नात दोन मोठ्या अडचणी मात्र आहेत. विचाराच्या दिशेनी खेचणं म्हणजेच विवेकनिष्ठ विचारसरणीमधे खेचणाऱ्याला फार कष्ट आहेत कारण कोट्यवधी लोकांना खेचण्याचा तो लढा आहे. खेचणारी माणसं फार कमी आहेत.

दुसरी अडचण म्हणजे विवेकनिष्ठ विचाराच्या पुरस्कर्त्याला लोक कोरडा किंवा भावनाहीन, असंवेदनशील समजतात. ते खरं नाही हे त्याला स्वतःला माहिती असतं. पण लोकांची तशी गैरसमजूत, उघड किंवा पाठीमागे टीका सहन करावी लागते. थोडक्यात, या कारणांमुळे हा मार्ग लोकप्रिय होऊ शकत नाही.

मी आता 72 वर्षांचा आहे. शोभा 69ची आहे. हे सगळं पुस्तकात उतरवणं शक्य आहे तोपर्यंत लिहिलेलं बरं असं वाटल्यामुळे मी इथे दोन गोष्टींवर भर देऊन लिहायचं ठरवलं.

1. समाजाचं वैवाहिक आयुष्य, त्याखेरीजचं रोजचं आयुष्य, त्यातले समाजाचे प्रश्न आणि त्यावर उपाय
2. शोभाच्या आणि माझ्या वैवाहिक सहजीवनाचं चरित्र. सहजीवनाचं चरित्र या शब्दाकडे मला लक्ष वेधायचं आहे कारण हे माझं किंवा शोभाचं व्यक्तिगत चरित्र नाही. ते वाचण्यात कोणाला फारसा रसही नसेल.

या पुस्तकाबद्दलचा एक निर्णय पक्का केलाय तो असा. व्यवस्थापनशास्त्र, मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान या माझ्या अभ्यासातल्या तीनही विषयांत मूळच्या अभ्यासातच असे अनेक शब्द आहेत की, त्यांचं ओढूनताणून मराठी भाषांतर करण्याच्या फंदात न पडणं चांगलं. काही भाषांतरित शब्द सोपे, काही आधीच प्रचलित असलेले आहेत ते वापरले. बाकीचे खुशाल देवनागरी लिपीत इंग्लिश शब्द वापरायचे असं ठरवलं, कारण हे पुस्तक लोकांनी वाचावं, त्यांना ते सोपं जावं,

त्यातल्या गोष्टी त्यांनी अमलात आणाव्यात ही इच्छा आहे. मग समजायला कठीण करून कसं चालेल? याबद्दलचे सोपे-कठीण वगैरेचे निर्णय मीच वाचकांबद्दलच्या माझ्या अंदाजानी घेतले आहेत. त्या माझ्या अंदाजात काही चूक आढळली तर नंतर ती जरूर दुरुस्त करीन.

आणखी एक निर्णय घेतला. हे पुस्तक वाचणाऱ्यांपैकी कॉम्प्युटर वाचणाऱ्यांचं प्रमाण जास्त असेल असं मला वाटतंय. त्यामुळे जीवनसाथच्या वेबसाईटवरून हे सबंध पुस्तक बघता येईल, छापता येईल अशी व्यवस्था करणार आहे. ज्यांना कागदावर छापलेली अक्षरंच सोयीची वाटतात त्यांच्यासाठी छापील पुस्तकाचीही सोय असणार आहे.

मी स्वतः व्यवस्थापनशास्त्र शिकलेलो असल्यामुळे आणि गेल्या अनेक वर्षांमधे तो विषय शिकवल्यामुळे विषयाचे भाग पाडण्याची मला सवय लागली आहे. वाचणाऱ्यांना ते सोयीचं जाईल याबद्दल माझी खात्री आहे.

एक प्रश्न सगळ्यांना पडेल त्याचं आधीच स्पष्टीकरण करतो. आपलं म्हणणं थोडक्यात मांडावं अशी शिफारस मी अनेक वेळा ठिकठिकाणी केली आहे, तर मग जीवनसाथ म्हणजेच जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ हा विषय समजावून सांगताना एवढी थोरली पानं आणि बारा पुस्तकं कशासाठी लिहिली? याचं उत्तर असं आहे. 18 वर्षं एवढ्या निरनिराळ्या लोकांशी बोलताना एक गोष्ट लक्षात आलेली आहे. कुठच्या शब्दांत, कुठच्या पद्धतीनी, कुठच्या वेळेला कोणाला मुद्दा समजेल याला कुठचाही नियम नाही. तो संवाद साधण्याची तीव्र इच्छा असल्यामुळे माहिती असलेले सगळे मार्ग वापरायचे, असं मी ठरवलं. त्यामुळे मजकूर वाढला.

किती बारकाव्यात शिरायचं, किती सविस्तर सांगायचं याबद्दल माझा विचार तळ्यात-मळ्यात होता. तो पक्का कशामुळे झाला तो प्रसंग सांगतो. गेली पावणे दोन वर्षं सकाळी चार वाजता नियमितपणी रोज उठून मी हे पुस्तक लिहिण्याचं काम करतोय. मधे व्यायाम, रोजचं आवरणं आणि समुपदेशनाच्या ठरलेल्या वेळा हे सांभाळून, किंचित टी.व्ही. बघून मी रोज रात्री 10 वाजता झोपतो. त्यातला व्यायाम मला रोज 3 ते 4 वेळा करावाच लागतो, नाहीतर माझी कंबर, खांदे, मान दुखायला लागतात आणि ही सगळी कामं, लिखाण शक्यच होत नाही. व्यायामाबद्दलच्या अनुभवामुळे माझा निर्णय झाला. कसा ते सांगतो.

माझ्या डॉक्टरांनी मला जे व्यायाम सांगितले त्याबद्दल माझी जराही तक्रार नाही. ते सोपे आणि उपयोगी व्यायाम आहेत. ते व्यायाम त्यांनी मला रोज 6 वेळा करायला सांगितले होते. माझी अडचण निराळीच होती. पहाटे व्यायाम नक्की जमायचा. माझं 'काउन्सेलिंग शेड्यूल' सुरू झालं की, त्यात मला मधे दिवसा व्यायाम शक्यच व्हायचा नाही. थोडक्यात, पहाटे आणि रात्री दोनदाच मला व्यायाम जमायचा. अर्थातच तेवढा व्यायाम पुरायचा नाही. शेवटी मान, खांदे, कंबर दुखायचीच. साधारण दोन महिने मी निरनिराळ्या युक्त्या करून बघितल्या. पण त्यांतली एकही युक्ती उपयोगी पडली नाही. त्रास तसाच्या तसाच.

दोन महिन्यांनंतर मी तोच व्यायाम पहाटे आणि रात्री लागोपाठ दोनदा करायला लागलो. थोडक्यात निराळ्या पद्धतीनी तीच गोष्ट करून बघितली. म्हणजे त्याची बेरीज झाली चार वेळा व्यायाम. दोन वेळचा प्रश्न उरला. मग मी त्या व्यायामाचे छोटे भाग केले. दिवसभरातल्या वेळापत्रकात जमतील तसे, तेवढ्या मिनिटांत बसतील तसे तुकड्यातुकड्यांत व्यायाम करत गेलो. या पद्धतीनी कधी पाच वेळा तर कधी सहा वेळा व्यायाम व्हायला लागला. माझा प्रश्न सुटला. मला त्यासरशी साक्षात्कार झाला की समुपदेशनार्थींचा प्रश्न, दिनचर्या, स्वभाव, कौटुंबिक प्रश्न, सगळ्या गोष्टी लक्षात घेऊन उपायांचे पर्याय सविस्तरपणी मांडले तरच त्याला त्याचा खरा उपयोग होतो. माझे गेले तसे दोन महिने त्रास सोसत वाया जात नाहीत. त्यामुळे या कार्यशाळेत म्हणजेच या पुस्तकात एकदम बारकाव्यात सविस्तर सांगायचं हा निर्णय एकदम पक्का झाला.

ही कार्यशाळा घेताना, हा मजकूर लिहिताना मला अनेक भूमिकांच्यात शिरावं लागणार आहे. दोन मुख्य भूमिका म्हणजे समुपदेशक आणि ज्येष्ठ अभ्यासू मित्र. पुन्हा या दोन भूमिकांमधून बोललेल्या, लिहिलेल्या मजकुराची सरमिसळ होणार हेही निश्चित आहे. कधी मित्र म्हणून गमतीगमतीत एखादी गोष्ट सांगितलेली असेल, तर कधी माझा समुपदेशनातला गंभीर अभ्यास म्हणजे थिअरी त्यात डोकावेल.

समुपदेशन या सबंध विषयाविषयी खूप गैरसमजुती आहेत. वेड लागलेल्या माणसाला वेड्यांच्या हॉस्पिटलमधे ठेवतात ही गोष्ट सगळ्या भारतीयांच्या मनावर थेट कोरलेली आहे. समुपदेशकाकडे देखील वेड लागलेली माणसंच जातात असा त्यांचा विश्वास असतो. त्यामुळे समुपदेशकाकडे जायचा विषय निघाला की,

‘वेड लागलंय का?’ हा प्रश्न लोकांच्या मनात असतो. ज्याला समुपदेशन म्हणजे काय हे समजलं त्याचा बरोब्बर उलटा प्रश्न असतो, ‘इतका त्रास होतोय तरी अजून तू समुपदेशकाकडे गेला नाहीस? वेडा आहेस की काय?’

समुपदेशन या विषयाच्या अंतरंगाच्या पसाऱ्याची लोकांना कल्पना नसते. जीवनसाथमधे 60 विषयांची यादी आम्ही वापरतो. त्यांच्यापैकी विषय निवडण्याचं काम सभासदच करतात आणि दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी एक एक विषय गटचर्चेसाठी ठेवतात. लोकांना पडलेला प्रश्न असा असतो की, आयुष्यात एवढ्या साठ विषयांचा संबंध खरोखर येतो का? माझ्या दृष्टीनी हो. नक्की येतो. माझ्या 72 वर्षांत माझा तर त्यातल्या प्रत्येक विषयाचा संबंध आला बाबा!

आणखी एक प्रश्न अनेकांच्या मनात असतो. प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव निराळा असतो. प्रत्येकाचा प्रश्न स्वतंत्र आणि खासच असतो. घडणाऱ्या घटनाही निराळ्याच आणि खास असतात. चांगल्या घटना आणि वाईट घटना दोन्ही त्या त्या व्यक्तीलाच फक्त तपशीलातल्या बारकाव्यासकट माहीत असू शकतात. मग निराळीच कुठचीतरी त्रयस्थ व्यक्ती तो प्रश्न कसा सोडवू शकेल? याचं खरं उत्तर असं आहे की, जगाची लोकसंख्या कितीही असली तरी व्यक्तिमत्त्वाचे प्रकार मोजकेच असतात. चांगल्या आणि वाईट घटनांचेही मोजकेच प्रकार असतात. समस्यांचंही तसंच असतं. मोजकेच प्रकार. व्यक्तिमत्त्वाचे, घटनांचे आणि समस्यांचे या तीन गोष्टींच्या प्रकारांची सांगड कशी घालायची हे समुपदेशकाला माहिती असतं. तेवढी दिशा त्यानी दाखवली की, प्रश्न सुटण्याच्या दिशेनी एक एक पाऊल पडायला लागतं. समुपदेशनार्थींनी अभ्यास मात्र मनापासून करावा लागतो. अगदी कॉलेजमधे असताना जसा विषय, त्यातले मुद्दे, त्यांचा क्रम, त्यांची प्रश्नोत्तरं, त्यांबद्दल चर्चा, पडताळणी, लिखाण असतं तसं सगळं करावं लागतं.

मी व्यवस्थापनशास्त्र अमेरिकेत शिकलो ते बांधकामापुरतं. त्या ज्ञानाचं भारतीयीकरण केल्याशिवाय त्याचा इथे उपयोग नाही, हे मला पदोपदी जाणवलं. तेवढं केल्यावर मात्र व्यवसायात त्याचा खूप फायदा झाला. माझ्या आणि शोभाच्या वैवाहिक आयुष्यासाठी, कुटुंबासाठी उपयोगी असं त्यात फारसं नव्हतं. ते कसं शोधायचं याबद्दल माझ्या सुप्त मनात सतत विचार चालू होता. मी त्या माझ्या प्रयत्नांना ‘रिलेशन्स मॅनेजमेंट’ असं म्हणायचो. या नावाची काही लोक

टिंगल करायचे. ते म्हणायचे, 'जी रिलेशन्स मॅनेज करावी लागतात त्यांच्यात अर्थच काय?' खरं असंय, मला शोभाशी बोलताना देखील कुठच्या शब्दांत, केव्हा, कसं, याचा विचार करावा लागतो. ती 'मॅनेजमेंट'च आहे आणि त्यात वाईट काहीच नाही. तिलाही माझ्याशी वागताना हेच करावं लागतं.

पुढे अनेक वर्षांनी वैवाहिक समुपदेशन या विषयात पीएच.डी. करायची ठरवून मी मानसशास्त्राच्या मार्गानी गेलो. मानसशास्त्रामधे समोर आलेली 'थिअरी' प्रचंड होती. काही गोष्टींचा खोलवर अभ्यास आणि बाकीच्यांचा तुलनेनी वरवर अभ्यास असं ठरवावंच लागलं. मी पूर्वी शिकलेल्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या अनेक मुद्द्यांचा निराळा अर्थ मला दिसायला लागला. त्यामुळे पीएच.डी. 'थीसिस' लिहिताना मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र या दोन्हींचा उपयोग विवाहानंतरच्या आयुष्याला कसा करता येईल याच्या मागे मी लागलो. त्यावेळेला सारखं मनात यायला लागलं की, सगळ्या शास्त्रांच्या, ज्ञानाच्या मुळाशी तत्त्वज्ञान आहे. त्यामुळे तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास केला पाहिजे. थीसिसमधे ते शक्य नव्हतं. कारण ठरलेल्या वेळेत आणि पृष्ठसंख्येत ते बसलं नसतं. त्या थीसिसमधे मी माझ्या स्वतःच्या काही कल्पना मांडल्या. गंमत म्हणजे त्यावर जो रिपोर्ट लिहून आला त्यात संशोधन करणाऱ्यानी मी स्वतःची कल्पना मांडली त्याबद्दल टीका केली होती. स्वतःचं डोकं चालवणं याला 'अॅकॅडमिशियन्स'च्या जगात वाईट समजतात हे मला त्यावेळी थप्पड खाल्ल्यासारखं कळलं. मी तर 'सेल्फ मेड' आणि 'अप्लाइड' प्रकारचा माणूस आहे. मी त्याला मान झुकवली नाही. माझ्या दृष्टिकोनातून आत्तापर्यंत थोर लेखकांनी, संशोधकांनी म्हटलं तेच मानत राहणं, बोलत, शिकवत राहणं, यापेक्षा स्वतःचा विचार मांडणं जास्त चांगलं आहे.

त्यामुळे मी साधारण सहा-सात वर्षांपूर्वी 'विवाहाचं तत्त्वज्ञान' या विषयाच्या मागे लागलो. मला हवं ते कुठे सापडेना. तत्त्वज्ञानाच्या प्राध्यापकांशी बोललो. 'वैवाहिक आयुष्याचं तत्त्वज्ञान' असा स्वतंत्र अभ्यास झालेला नाही असं कळलं. मग मीच त्या गोष्टी वाचून, माझ्या पद्धतीनी मांडायच्या ठरवल्या. मी 'हार्डकोअर फिलॉसॉफी शिकवणारा अॅकॅडेमिशियन' नसल्यामुळे मी जे या पुस्तकसंचात मांडलंय ते तत्त्वज्ञानातल्या विद्वान, अनुभवी लोकांच्या दृष्टिकोनातून अर्धवट आणि निराळंच किंवा विक्षिप्त असू शकेल; पण आता मी थांबायला तयार नाही. मी मांडतो ते उपयोगी आहे याबद्दल मला शंका नाही, कारण मी ते अनेक वेळा

बोलून, मांडून बघितलंय आणि तरी मी यामधे कुठच्याही दुरुस्तीला तयार आहे ना! मी स्वतः कुठे कमी पडतो याचा माझा शोध अखंड चालूच आहे. तेव्हाच तर माझ्या वागणुकीत दुरुस्ती होईल. या पुस्तकात मी व्यक्ती म्हणून, नवरा, बाप म्हणून, व्यवसायात, धंद्यामधे कसा कसा बदलत गेलो त्याचीच कहाणी आहे म्हटलं तरी चालेल.

स्वतःला स्वतःबद्दल नीट कळणं ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. कारण स्वतःच्या शोधाची प्रक्रिया समजली की, इतरांना समजणंही सोपं जातं. ते जमलं की बऱ्याच बाबतीतले छुपे/उघड संघर्ष संपतात, निदान कमी होतात आणि शेवटी माणूस मनःशांतीपर्यंत पोहोचण्याची शक्यता हळूहळू वाढत जाते.

प्रत्यक्ष अनुभवानंतर माझी खात्री झालीय की, लोकांना समजणं हाच काहीही समजावून सांगण्याचा मुख्य उद्देश आहे. तीच सांगणाऱ्याची खरी परीक्षादेखील आहे. त्या दोन्हींच्या वापराचं म्हणजे थिअरी आणि प्रॅक्टिसविषयी बोलण्याचं माझ्या दृष्टीनी प्रमाण थिअरी एक वाक्य, तर प्रॅक्टिसविषयी 100 वाक्यं असं आहे.

मला वाटणारी अगदी मुळातली गोष्ट प्रथम सांगतो. शब्दशः काहीही म्हणजे अगदी काहीही कोणीही करत असलं, तरी त्याचा हेतू दोन शब्दांत वर्णन करता येतो. 'समाधान मिळवण्यासाठी'. इतरांच्या दृष्टीनी ते कृत्य चांगलं, वाईट, 'ग्रेट' कसंही असो, तो माणूस ती गोष्ट स्वतः समाधान मिळवण्यासाठीच करत असतो. लहानपणीचा स्वतःचा खेळ, अभ्यास, धांगडधिंगाही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतो आणि तरुणांचे वात्रट चाळे, प्रेमप्रकरणं, चांगल्या शिक्षणासाठी केलेली धडपड, करिअरसाठी केलेले प्रयत्नही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतात. आई-वडलांवर असलेलं प्रेम, आदर, भांडणंही त्यासाठीच आणि अधिक पुढच्या वयातला लग्नाबद्दलचा निर्णयही स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. लग्न न करण्याचा निर्णय असो, अमुक एका व्यक्तीशी लग्न करण्याची कृती असो, शेवटी हेतू एकच. स्वतःच्या मनाविरुद्ध आईवडलांचं मन सांभाळण्याचा निर्णयही शेवटी त्यांचं मन सांभाळण्यामुळे स्वतःला मिळणाऱ्या समाधानासाठीच असतो. समाजासाठी निरपेक्षपणी काहीतरी करू हाही निर्णय स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. इतरांचा फायदा हे त्याचं 'बाय प्रॉडक्ट' असतं.

थोडक्यात, हा सगळा माझा प्रयत्न समाजाच्या जगण्याचा दर्जा सुधारण्यासाठी

म्हणजेच 'क्वालिटी लाईफ'साठी आहे. जीवनसाथचं सगळं काम 'प्रिव्हेंटिव्ह' काउन्सेलिंगवर भर देणारं आहे. पण आपल्या समाजात 'क्युरेटिव्ह' कामच जास्त लोकप्रिय आहे आणि मानसिक अस्वास्थ्याच्या बाबतीत काहीच न करता नुसतं सोसणं त्याहून लोकप्रिय आहे. त्याच्याहीपेक्षा वरच्या नंबरवर लोकप्रियतेच्या शिखरावर जोडीदाराला किंवा मुलांना छळणं आहे. त्याबद्दलचं हे प्रबोधनाचं काम आहे.

लोकांचे अनेक प्रश्न असतात. त्या प्रश्नाचं मूळ शोधायला गेलं तर त्याची मुळं त्यांच्या लहानपणाच्या वाढीत सापडतात. लहानपणी त्यांची वाढ चुकीच्या पद्धतीनी झालेली असते. म्हणजेच पालकांची वागण्यात चूक झालेली असते. त्या पालकांच्या वागण्यातल्या चुकीची कारणं शोधली तर ती त्यांच्या सह-जीवनात सापडतात.

माझा दृष्टिकोन कायम विवेकनिष्ठ बुद्धिवाद्याचा आहे. बुद्धी शब्दावरून आमच्याकडे नेहमी गंमत चालते. मी कुठलाच धर्म मानत नाही, हे सगळ्या जीवनसाथींना माहिती आहे. माझ्या विवेकवादाला ते 'बुद्धिझम' म्हणतात. तो गमतीचा भाग तात्पुरता सोडला तरी एक गोष्ट नक्की. विवेकनिष्ठ विचारांनी सहजीवनाकडे बघता आलं तरच उपाय सापडेल. म्हणून सहजीवनाबद्दल काहीतरी करता येतं का बघूया. त्यासाठी या पुस्तकसंचाचा महाप्रपंच.

महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की, माणसाला कुठचाही प्रश्न असो, त्यावरच्या उपायाला सुरुवात झाली किंवा केली तरी स्वस्थ वाटतं.

मी मगाशी म्हणाल्याप्रमाणे या पुस्तक संचातही 1 पान थिअरी तर 100 पानं प्रॅक्टिसविषयीच लिखाण आहे. 3000 पानी पुस्तकात खरोखरच 30 पानं थिअरीबद्दल आहेत. माझी एका गोष्टीबद्दल खात्री आहे. जे जे ज्ञान आहे ते पुस्तकांच्या कपाटांसाठी नाही, तर आपल्या वापरासाठी आहे. त्याखेरीज ते बूफे टाइप डिनर, सेल्फ सर्व्हिस असल्यामुळे ज्या व्यक्तीला ज्याची भूक लागेल तेव्हा तो पदार्थ ती व्यक्ती घेणार.

●

कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय

●

जीवनसाथमधले खेळ

जीवनसाथ

जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ म्हणजेच जीवनसाथ

अनुक्रम

पुस्तक क्र. 12

●●●

1

व्यक्तिमत्त्वाचे सहा प्रकार

मॅरेज मॅच्युरिटी इंडिकेटर MMI + RQ

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळातच काय, कुठच्याही विवाह जमवणाऱ्या वधु-वर संस्थेमधला खरा प्रश्न म्हणजे जोडीदाराची निवड कशी करायची? जीवनसाथमधे अभ्यास शब्दाला घाबरल्यामुळे सदस्य संख्या अगदी कमी असते. एवढी वर्षं काम करून, सभासद झालेले फक्त 550 च्या आसपास सभासद आहेत. 'लग्न पहावं करून' म्हणून मी लिहिलेलं पुस्तक (अगदी छोटं असल्यामुळे पुस्तिका म्हटलं तरी चालेल) आतापर्यंत तिसऱ्या आवृत्तीपर्यंत म्हणजे 10,000 प्रती छापण्यापर्यंत पोचलंय्. तिसरी आवृत्ती संपली त्यामुळे मी 'जीवनसाथ' हे सध्याचं पुस्तक लिहायला घेतलंय्. मराठी पुस्तक विकत घेणाऱ्यांची संख्या कमी असल्यामुळे असं समजतात की, एक प्रत पाच लोकांपर्यंत पोचते. याचा अर्थ विवाह अभ्यास हा विचार 50,000 लोकांपर्यंत पोचला आहे. या पुस्तकात 'बघून लग्न' ऊर्फ कुटुंबानी निवड केलेल्या जोडीदाराबरोबर लग्न आणि प्रेमविवाह यांच्यापेक्षा 'परिचयोत्तर' विवाह हा तिसरा पर्याय सुचवलेला आहे आणि हा पर्याय प्रत्यक्ष अमलात आणण्यासाठी 'विवाह अभ्यास मंडळ' या कल्पनेची प्राथमिक ओळख करून दिलेली आहे.

आणि तरी मूळ प्रश्न संपत नाहीच. जोडीदाराची निवड कशी करायची या प्रश्नाच्या खोलात मी माझ्या डॉक्टरेटच्या अभ्यासामुळे शिरलो. वधू-वर सूचक मंडळाचा मार्ग मुलांची आणि मुलींची स्थळं मिळवण्यासाठी आवश्यक आहेच, पण त्यात जेवढी माहिती मिळते ती पुरत नाही. 'पुरत नाही' म्हणणाऱ्यांचं

प्रमाण वाढतंय कारण फसलेल्या विवाहांचं प्रमाण वाढलंय्. ज्यांचं लग्न फसलं असे लोक घटस्फोटापर्यंत जातातच असं नाही. मुलांमुळे, पैशामुळे, मालमत्तेच्या प्रश्नांमुळे असे घटस्फोट प्रत्यक्ष अर्जापर्यंत पोचतच नाहीत. असे नवराबायको नुसते सोसत, संसार रेटत राहतात. त्याच्या कारणांचा अभ्यास केला की एक गोष्ट स्पष्ट होते. बाह्यगुण बघितले होते कारण तेवढंच शक्य होतं. 'अंतर्गुण' कळण्यासाठी काही मार्गच नसतो आणि ज्या फसलेल्या विवाहांबद्दल आपण बोलतोय ते अंतर्गुण माहिती नसल्यामुळेच फसलेले असतात. सारांशात, सुशोभित केलेली पेटी पसंत असते, पण पेटीच्या आतला माल माहिती नसतो.

वर उल्लेख केलेल्या माझ्या डॉक्टरेटच्या अभ्यासात माणसाची वैवाहिक आयुष्याची समज लग्नाच्या निर्णयापूर्वी कळावी असा प्रयत्न आहे. अमुक इतकं वय, शिक्षण, प्राप्ती, खानदान या कशानीच वैवाहिक समज येत नाही. ती प्रगल्भता मोजण्याचं आव्हान माझ्यासमोर होतं. आयुष्यात येणाऱ्या निरनिराळ्या प्रश्नांची माणूस त्याच्या बुद्धीप्रमाणे, अनुभवांप्रमाणे, मूळ स्वभावाप्रमाणे उकल करतो किंवा नाही करू शकत. 'जोडीदाराचा सगळा दोष आहे, माझी काही चूक नाही, माझ्या नशिबात असं आहे त्याला मी काय करणार?' असं काहीसं म्हणत तो एक एक दिवस काढतो. मी म्हणतो त्या कामामधे अशा प्रकारच्या प्रश्नांचं प्रमाण कमी करण्याचा प्रयत्न आहे. प्रश्नच येणार नाहीत असा दावा अजिबात नाही, पण कुठच्या बाबतींत कमी अडचणी येतील आणि कुठचे प्रश्न जास्त त्रास देण्याची शक्यता आहे हे लग्नाआधी कळू शकतं. अर्थातच जो प्रश्न जास्त कठीण त्यावर मेहनत जास्त घ्यावी लागणार हे उघड आहे.

ही मेहनत घ्यायला नवरा-बायको दोघंही तयार असले तर सोपं जाईल. यासाठी तर काउन्सेलिंगचे इतके प्रकार जीवनसाथसारख्या संस्थांमधे असतात. डोक्यातले विचार तपासण्याचं 'थर्मामीटर'सारखं यंत्र काही अजून उपलब्ध नाही. त्यातल्यात्यात 'लाय डिटेक्टर' हे एकच यंत्र आहे आणि तेही सर्वसामान्य माणसाला उपलब्ध नाही. कुठल्याही विषयाबद्दलचे एखाद्या माणसाचे विचार, मतं, कल जाणून घेण्यासाठी प्रश्न विचारणं आणि त्यांची उत्तरं त्या माणसानी देणं एवढंच करता येतं. स्वतःला सोयीस्कर पण खोटी उत्तरंही ती व्यक्ती देऊ शकेल ही शक्यता लक्षात घेऊन प्रश्न खुबीनी कसे विचारायचे याची तंत्रं मानसशास्त्रात शिकवली जातात. दुसरी अशीही पद्धत विकसित केलीय् की दोन निरनिराळ्या पण जवळपासच्या विषयांचे प्रश्न एकत्र करायचे. माझं काम

करताना मला हे जास्त सोयीचं नि योग्य वाटलं. त्यामुळे दुसऱ्या एका संबंधित विषयाचा अभ्यास करून त्याचीही प्रश्नावली मी त्यामधे मिसळली. तो विषय म्हणजे सारासार विचार. या माझ्या टेस्टप्रमाणे व्यक्तिमत्त्वाचे एकूण सहा प्रकार असतात.

सारासार विचार खरं म्हणजे सर्वसाधारण (नॉर्मल) माणसाजवळ असतो. तो पुरेशा प्रमाणात आहे का नाही हा प्रश्न असतो. आपल्या सारासार विचाराची परीक्षा घेणारे प्रसंग आयुष्यात सारखेच येत असतात आणि स्पष्ट दिसतं की, अमुक माणूस त्यात यशस्वी होतोय् आणि दुसरा त्याच परिस्थितीत अपयशामधे गटांगळ्या खातोय्. मी आणि माझी बायको यांचंच उदाहरण घेतो. आमची मुलं शोनील आणि आभा लहान होती तेव्हा आमचा पालक-शिक्षणाचा अभ्यास चालू झाला. घरी 'प्रॅक्टिकल' चालूच असायचं. मुलं लहान असल्यामुळे काहीतरी खोड्या, हट्ट, रडारड, मारामाऱ्या मधूनमधून चालूच असायचं. आमची मुलं सर्वसाधारणपणी शहाणीच होती. तब्येतीचे किंवा स्वभावाचे खास अडचणीचे प्रश्न नव्हते. क्वचित आमची ही शहाणी मुलंदेखील हट्टाला पेटायची. आम्हाला मारायची. त्यापुढे आम्ही कसे वागतो हे मात्र आमच्या सारासार विचाराच्या क्षमतेवर अवलंबून असतं. मुलानी हट्टीपणा केला आणि त्याच जिद्दीनी त्याच्या विरोधात आपण हट्टीपणा केला तर कसं चालेल? मुलांनी आपल्याला मारलं तरी लहान मुलाचा हात असा किती लागणार? त्यानी मारलं म्हणून आपणही त्यांना मारणं हे कसं योग्य ठरेल? आपल्याला जसं काही बरं नसलं की जरा शरीराला ताप येतो तसा मुलांच्या मनाला ताप येतो. मूळ प्रश्न असा असतो की, आपण आणि मूल यापैकी जास्त शहाणा कोण? म्हणजेच सारासार विचार कोणाचा जास्त?

जीवनसाथमधे येणाऱ्यांपैकी सारासार विचार कमी पडल्यामुळे झालेल्या घोटाळ्याची दोन उदाहरणं सांगतो. एका मुलाला लग्नाच्या पहिल्या रात्री बायकोनी सांगितलं की, तिचं दुसऱ्या एका मुलाबरोबर लग्न ठरलं होतं, पण तिला आईवडलांनी जबरदस्तीनी या मुलाशी लग्न करायला लावलं होतं. त्यामुळे ती म्हणाली, 'मला तुझ्याबरोबर संसार करायचा नाही. मी लगेच उद्या माहेरी निघून जाणार.' या मुलाला वाईट वाटलं. धक्का बसला, अपमान वाटला हे नक्कीच. त्यामुळे त्यानी लगेच सांगितलं, 'ठीक आहे, उद्याच्या उद्या घरी जा.' पुढे घटस्फोटाचा खटला, पुन्हा स्थळं बघणं, सगळं सुरू झालं. त्या मुलानी हीच गोष्ट जरा सबुरीनी घेतली असतं तर निराळं घडलं असतं.

दुसऱ्या एका उदाहरणात नवरा-बायकोंच्या झोपण्याच्या सवयी निराळ्या होत्या. वेळा निराळ्या, कमी-अधिक प्रकाशाची सवय, खोलीचं तापमान वगैरे. पण दोघांकडेही सारासार विचार हा 'अवयव' अधू होता. अनेक वर्षं या विषयावर ती दोघं भांडली.

दुसऱ्या एका जोडप्यानी वयाच्या 55 च्या आसपासच्या वयात निराळं राहायचं ठरवलं. मतभेद सोडवण्यासाठी किंवा सुसह्य करण्यासाठी समुपदेशन हा मार्ग असून तो त्यांनी वापरला नाही.

काही ठिकाणी आर्थिक व्यवहारामधे वर वर्णन केलेल्या सर्व घटकांचा विचार करण्याची जबाबदारी असते. अतिशय जवळचे संबंध असलेल्या कुटुंबाशी आर्थिक व्यवहारासंबंधी चोख राहायला पाहिजे हे तत्व कित्येकांना पटतं, पण स्पष्ट बोलण्याचं धाडस नसतं. मग हॉटेलचं बिल भरण्याची चपळाई, झटापटी, युक्त्या हे सगळं चालू असतं. दोन्ही कुटुंबांचा सारासार विचार पुरेसा असेल तर त्यांना हे कळायला काही हरकत नाही, की एकमेकांची भेट महत्त्वाची आहे आणि आपापले पैसे देणं हाच सर्वात योग्य, एकमेव मार्ग आहे.

दुसरी काही उदाहरणं घेऊ. अशी कल्पना करा की, रिक्षा किंवा टॅक्सी 'ट्रॅफिक जॅम'मधे अडकली. आपण टॅक्सीचे आहेत तेवढे पैसे देऊन टाकून उरलेलं अंतर पायी जाणं शक्य आहे. टॅक्सीवाल्याचं नुकसान होणार कारण त्याची टॅक्सी अडकणारच. अशावेळी सारासार विचार वापरला तर एकच मार्ग निघू शकतो. मीटरपेक्षा थोडे जास्त पैसे देऊन टॅक्सी सोडायची.

एका संस्थेमधे राहायला 'वॉचमन'चं कुटुंब होतं. तरी संस्थेच्या इमारतीतून बऱ्यापैकी मोठ्या रकमेची रात्री चोरी झाली. संस्थेनी त्या वॉचमन कुटुंबाला पूर्ण माफ करून टाकलं आणि नुसती समज दिली, खाजगी पैशातून इतर काम करणाऱ्यांनी पैशाची भरपाई केली. सर्व घटकांचा एकत्रित विचार या सूत्राप्रमाणे वॉचमननी थोडा हिस्सा का होईना पण भुर्दंड सोसायलाच हवा होता. किती भुर्दंड किंवा शासन हे चर्चा करून ठरवता आलं असतं. माझ्या मते निर्णय घेणाऱ्यांचा सारासार विचार कमी पडला.

माझ्याकडे आणि शोभाकडे अनेक लोक काहीतरी लिहिलेलं दाखवायला घेऊन येतात. तो माणूस कुठच्या उद्देशानी ते लिखाण दाखवतोय् हे मला आणि शोभाला समजतं. त्यानी लिहिलेल्या मजकुरामधे काही महत्त्वाचा बदल जरूरीचा असला तरच तेवढा आम्ही सांगतो. मी लिहिलं असतं तर जसं लिहिलं असतं

त्याप्रमाणे जवळजवळ संपूर्ण लिखाण बदलायला सांगून चालत नाही. हे काही विद्वान लोकांना कळत नाही असं मी बघितलेलं आहे. कधीकधी काही लोक शुद्धलेखन, अक्षर, कागदावरची मजकुराची रचना याकडेच फार लक्ष देतात. कधीकधी कच्चा मजकूर दाखवला तरी लोक त्याला 'प्रूफ रीडिंग'साठी आलेलं लिखाण समजून त्यात खूप खुणा चितारून ठेवतात. या प्रकरणात या लिखाणाच्याबद्दलचे प्रशंसेचे दोन शब्द बोलायचे राहून जातात आणि समोरचा नाउमेद होतो. अशा लोकांच्या हेतूबद्दल जराही शंका नसते. कमी पडतो तो सारासार विचार.

आमच्या बांधकाम क्षेत्रात सारासार विचारानी मार्ग न काढल्याची बरीच उदाहरणं सापडतात. तोडफोड केल्यानंतर राड्यारोड्याचा ढीग जमतो. पुरेसा ढीग, म्हणजे 'ट्रकलोड' जमेपर्यंत तो ढीग भलत्या ठिकाणी पडतो. जाणाऱ्या-येणाऱ्यांची खूप गैरसोय होते. सारासार विचारानी काढलेला मध्यम मार्ग खरा आवश्यक असतो. कंत्राटदाराला सांगायचं की, राडारोडा टेंपोनी लगेच हलवायला हवा. त्यानी ते ऐकलं नाही तर स्वतः टेंपो लावून तो माल हलवून लोकांची गैरसोयीपासून सुटका करायची आणि कंत्राटदाराकडून ते पैसे कापून घ्यायचे.

आमच्या बांधकाम क्षेत्रात अनेक माणसं भेटतात. प्रत्येकाचा या सहा व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारांपैकी काही एक प्रकार असतो तो कळतोच. माझा प्रकार मला निश्चित माहिती आहे. माझा आत्मसन्मान सर्वात महत्त्वाचा. कधीकधी समोरचा क्लायंट थेट फक्त पैसे महत्त्वाचे असलेला भेटतो. तो पैसे कमी देण्यासाठी चुकीच्या गोष्टी बोलतो. त्या मला चालत नाहीत. मी माझ्या पन्नास वर्षांच्या बांधकाम व्यवस्थापनाच्या करिअरमधे अखंड प्रयत्न करत आलोय् एका गोष्टीसाठी, ती म्हणजे 'शेवटचा रुपया सन्मानानी मिळणं.' ते अजिबात सोपं नाही. त्या एका गोष्टीसाठी मी 'करार' या गोष्टीवर अनेक वर्षं काम केलेलं आहे.

'आयुष्य, विवाह आणि व्यवस्थापन' नावाचा स्वतंत्र लेख या पुस्तकसंचात आहे. त्यामधे हा मुद्दा सविस्तर लिहिलेला आहेच, पण इथे थोडक्यात उल्लेख करतो. व्यवस्थापनशास्त्रात असं शिकवतात की, सर्व घटकांची– सकारात्मक, नकारात्मक, प्रत्येक गोष्टीची सविस्तर माहिती मिळाल्याशिवाय मनाला रोखून धरायचं. होकार किंवा नकाराकडे मन झुकू द्यायचं नाही. असा सर्व गोष्टींचा एकत्रित विचार करण्याची क्षमता म्हणजे 'रीझनेबिलिटी क्वोशंट.'

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तर आर. क्यू. म्हणजेच सारासार विचार फार

महत्त्वाचा असतो. नवराबायकोनी वय झाल्यावर तरी एकमेकांना बदलण्याची, शिकवण्याची, दूषणं देण्याची सवय सोडावी. या वयात जोडीदाराच्या सवयी बदलण्याची शक्यता आहे का? शब्दात शहाणपणा शिकवण्याची गरज आहे का? नवरा-बायको असोत, मध्यमवयीन मुलं असोत, समोरच्या व्यक्तीला स्वतःची निर्णयशक्ती असतेच ना! याखेरीज आणखी विचार आवश्यक असतो आपल्या आणि जोडीदाराच्या शारीरिक क्षमतेचा. न झेपणारी हालचाल, न पचणारं अन्न, न झेपणारी कामगिरी या गोष्टी स्पष्ट पण योग्य शब्दात सांगता येण्यासाठी सारासार विचार हा अवयवच महत्त्वाचा ठरतो.

हे जे सर्व घटक असं वरती म्हटलंय् ते कुठचे असे ढोबळपणी एकदा बघूया. नातेसंबंध हा एक विषय घेतला तर त्यात रक्ताच्या नात्यांमुळे असणारी, वाटणारी बंधनं, पूर्ण अनोळखी किंवा ओळखीच्या पण रक्ताचं जवळचं नातं नसलेल्या माणसाविषयी वाटणारी अनुकंपा, मैत्र, आदर आणि विरुद्धलिंगी व्यक्तीबद्दल वाटणारं लैंगिक आकर्षण हेही असतं.

त्यातला पैशाबद्दलचाही काही विचार असतो. स्वतःच्या कौटुंबिक चरितार्थाचा, सध्याचा, भविष्याचा रास्त व्यवहार ठरवण्याची पद्धत, त्याबद्दलचा बाजारभाव, आपण कोणावर अन्याय करत नसल्याची खात्री आणि स्वतःची व्यवहारात फसगत होत नाही ना अशी खात्री, एवढ्या गोष्टींचा एकत्रित विचार असतो.

शिवाय स्वतःच्या आत्मसन्मानाचाही विचार डोक्यात असतो. आपल्याला, अंतर्मनाला आणि सामाजिक प्रतिमेला अमुक वागणं शोभण्याजोगं आहे का नाही, आपण कोणावर भावनिक अन्याय करत नाही ना, आणि आपल्या भावनांना क्लेश पोहोचत नाहीत ना याचा एकत्र विचार आपला चालूच असतो.

आणि या तीनही घटकांमधल्या सगळ्या मुद्द्यांचा एकत्रित विचार केल्याशिवाय म्हणजे स्वतःच्या 'रीझनेबिलिटी क्वोशंट' प्रमाणे सारासार विचाराशिवाय कुठचाच निर्णय नीट नसतो.

मी आणि माझी बायको शोभा आपापल्या क्षेत्रात बऱ्यापैकी बुद्धिमान, प्रतिभावंत आणि मेहनती आहोत. पण आमच्या संपूर्ण आयुष्याचा आलेख बघितला असता एक गोष्ट लक्षात येते ती अशी. शोभाचा आलेख संथ गतीनी पण सतत चढता. कामाचा प्रकार, त्यात मिळणारं समाधान, नाव, मोबदला, सन्मान, प्रत्येक गोष्टीत सतत प्रगती. याचा अर्थ तिला अडचणी आल्या नाहीत असं नाही. याउलट माझा संपूर्ण आयुष्याचा आत्तापर्यंतचा आलेख बघितला तर

त्यात प्रचंड चढउतार. व्यवसायात एकदम खूप फायदा तर काही काळानी प्रचंड तोटा. माणसं जोडण्याच्या बाबतीत तेच. शोभाचं टोकाचं भांडण क्वचितच कोणाशी झालं. जिथे मतभेद झाले तिथेही फार मोठा आवाज कधी झाला नाही.

दुसऱ्याच्या मनाला लागेल असं शोभा मुळात फारसं बोलतच नाही. माझ्याशी ती क्वचित चुकीच्या स्वरात किंवा चुकीच्या शब्दात बोललेली आहे, पण त्याचंही प्रमाण माझ्या चुकांच्या मानानी कमीच. विवाह अभ्यास मंडळ चालू केल्यावर म्हणजेच मानसशास्त्राचा शिस्तशीर अभ्यास चालू केल्यानी माझ्याही सारासार विचारात, पद्धत आणि वेग, दोन्हींमधे झपाट्यानी सुधारणा झाली. व्यवस्थापनशास्त्रात मी खरं म्हणजे हे शिकलेलो होतो की, प्रत्येक गोष्टीवर ताबडतोब प्रतिक्रिया देण्याचं बंधन मानायचं काही कारण नाही. सावकाश, काही वेळानी, पण नीटच बोलायचं. हे शिकलेलं असून मुळातला 'रीझनेबिलिटी क्वोशंट' शोभापेक्षा माझा कमी असल्यामुळे माझ्या हातून ते होत नव्हतं.

शोभा सर्वसाधारणपणी लोकांना आवडते. याउलट माझे मतभेद कोर्टापर्यंत गेले. अनेक लोकांना मी आवडलो, पण खूप लोकांना अजिबात पसंत पडलो नाही. थोडक्यात शोभा 'स्मूथ ऑपरेटर' आहे, मी नाही. हा जो आमच्या दोघांच्यातला फरक आहे तो सारासार विचाराचा आहे. तो जन्मजात आहे आणि तरी विवाह शिक्षणानी, प्रयत्नानी त्यात बऱ्याच प्रमाणात सुधारणा करता येते. अठरा वर्षांपूर्वी म्हणजे विवाह अभ्यास मंडळ चालू करण्यापूर्वी माझ्यात सारासार विचाराची समज कमी पडल्यामुळे जे प्रश्न यायचे ते आता येत नाहीत. प्रत्यक्ष आयुष्यात येणाऱ्या प्रश्नांची आणि उत्तरांची वैचारिक स्पष्टता उपजतच माझ्यात शोभापेक्षा जास्त होती नि व्यवस्थापनशास्त्रातल्या अमेरिकेतल्या शिक्षणामुळे त्याला धार लग्नापूर्वीच आली होती. या दोन्ही गुणांचा डॉक्टरेटच्या कामातला अभ्यास इंग्लिशमधल्या थीसिसमुळे इंग्लिशमधे झाला. या दोन्ही गुणांना 'मॅरेज मॅच्युरिटी इंडिकेटर' आणि 'रीझनेबिलिटी क्वोशंट' अशी नावं ठेवली नि एम. एम. आय. + आर क्यू. अशी व्यक्तिमत्त्व चाचणी जन्माला आली.

त्या काळातली माझी एक गंमत सांगतो. प्रत्यक्षात लेखी प्रश्नांना लेखी उत्तरं देऊन त्याचं पृथक्करण केल्यानंतरच माणसाच्या विचाराचा प्रकार कळू शकतो, हे मला चांगलंच माहिती होतं. तरी कोणीही माणूस समोर दिसला की, या सहा प्रकारांपैकी तो कुठच्या प्रकारचा असेल, अमुक प्रश्नाला याचं काय उत्तर असेल असा विचार मनात यायचा. हा एक चाळाच झाला होता त्या काळात.

मानसशास्त्राच्या डॉक्टरेटच्या निमित्तानी झालेल्या अभ्यासात असं दिसलं की, व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार या विषयावर जगभरात अनेक मानसशास्त्रज्ञांनी काम केलेलं आहे. साधारण वीस प्रकार माझ्या नजरेखालून गेले. मी त्यापैकी एम.बी.टी.आय. हा सोळा प्रकारच्या व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास केला. फ्रीडमनच्या दोन प्रकारच्या व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास केला. जगामधे इंग्लंड, जर्मनी, फ्रान्स, स्वित्झर्लंड, ऑस्ट्रिया (युरोपातले देश) आणि मग यू.एस.ए.मधे बरंच काम झालं. एकाही भारतीय मानसशास्त्रज्ञानी संशोधन केलेलं आढळलं नाही. त्यामुळे मला डिवचल्यासारखं झालं, थोडं वाईट वाटलं. हळूहळू आपण म्हणजे एका भारतीयानी यावर काम करायला पाहिजे अशी जिद्द निर्माण झाली. एवढ्या निरनिराळ्या पाश्चात्त्य लोकांपासून स्फूर्ति मिळाली आणि मग मी ही टेस्ट तयार केली. ती वापरून बघून तिचा वापरही चालू केला.

एम.एम.आय. + आर. क्यू. पैकी एम.एम. आय.ची मूळ कल्पना सांगतो. आपल्या सर्व लोकांच्या डोक्यात जे विचार आणि भावना येतात त्यांचे तीन गट पडतात. 1) नातेसंबंधांविषयी विचार आणि भावना, 2) जगण्यासाठी पैसे लागतात ते आपण कसे आणि किती मिळवणार याविषयी विचार आणि भावना, 3) स्वस्थपणी जगण्यासंबंधी आपल्याला आत्मसन्मान जपण्याची प्रत्येकाला गरज असते. त्यासंबंधीचे विचार आणि भावना.

या तीनही गटांपैकी एखादा माणूस एखाद्या गटाचा जास्त विचार करतो, दुसऱ्या कुठच्या तरी गटाचा कमी विचार करतो आणि तिसऱ्या गटाचा सर्वांत कमी विचार करतो. त्या माणसाला विचारलं की, तुम्हाला सर्वांत जास्त महत्त्वाचा वाटेल, त्याच्या खालोखाल महत्त्व असेल आणि एखाद्या गोष्टीला सर्वात कमी महत्त्व असेल, त्याप्रमाणे त्यांचा क्रम लावून सांगा. नातेसंबंधासंबंधीच्या विचाराला आपण (1) असं म्हणूया. पैसे यासंबंधीच्या विचाराला (2) असं म्हणूया, आणि आत्मसन्मान याला (3) असं म्हणूया. आता तुमच्या विचारांच्या अग्रक्रमाप्रमाणे त्यांचं वर्णन करा.

उदाहरणार्थ, एखाद्या माणसाला पैसे सर्वात महत्त्वाचे, त्या खालोखाल नातेसंबंधांचं महत्त्व आणि आत्मसन्मान शेवटी असं वाटत असेल तर त्या माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाचं वर्णन (2) (1) (3) असं करायचं.

दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीला नातेसंबंध सर्वात महत्त्वाचे वाटत असतील, त्याखालोखाल आत्मसन्मान महत्त्वाचा वाटत असेल आणि पैशाबद्दल कमीतकमी

महत्त्व वाटत असेल तर त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचं वर्णन (1) (3) (2) असं करायचं. या पद्धतीनी या व्यक्तिमत्त्व वर्णनाचे सहा प्रकार होऊ शकतात. ते असे – 123, 132, 213, 231, 312, 321.

शक्यतोवर 15-20 लोकांच्या गटात ही चर्चा झाली तर ती जास्त परिणामकारक ठरते. प्रत्येकानी आपला व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार सांगायचा आणि त्याचं कारण सांगायचं. एका माणसाच्या सांगण्याचा, कारणांचा दुसऱ्यावर परिणाम होऊ नये म्हणून प्रत्येकानी स्वतःला योग्य वाटेल तो व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार एका कागदावर आधी लिहायचा.

सगळ्यांचा आकडा लिहून झाला की मग कारण सांगायला सुरुवात करायची. लोकांना हे तीन अंकी व्यक्तिमत्त्वाचे आकडे लिहिण्यापूर्वी शंका असतात. त्यासाठी तिन्ही गटाच्या व्याख्या एका तक्त्यावर लावून तो समोर ठेवलेला असतो. उदाहरणार्थ हा असा तक्ता दिलाय्.

● नातेसंबंधविषयक विचार + भावना

1) लग्नाचं योग्य वय	2) प्रथमदर्शनी प्रेम	3) लग्नापूर्वीची प्रेमप्रकरणं
4) अविवाहितांचं जीवन	5) विवाहानंतरचे आनंद	6) लैंगिक शिक्षण
7) घटस्फोट – पुनर्विवाह	8) विमुक्त समाज	9) जोडीदाराची निवड

● पैशासंबंधीचे विचार + भावना

1) कौटुंबिक पार्श्वभूमी	2) शिक्षण	3) करिअर प्लॅन, परदेश
4) मिळवती बायको	5) प्रत्यक्ष हुंडा, अप्रत्यक्ष हुंडा	
6) लग्नसमारंभ	7) समाजकार्य	

● आत्मसन्मानाबद्दल विचार + भावना

1) स्वावलंबन	2) एकत्र, विभक्त कुटुंब
3) ईश्वर, धर्म, जात, कर्मकांडं	4) ज्योतिष-पत्रिका
5) स्त्री-पुरुष समानता	6) रास्तवादी भूमिका (दुसऱ्याशी जमवून समजून योग्य वागण्याची भूमिका)

वर लिहिलेल्या एवढ्या विषयांमधे विचाराचा आपला प्रवास लहानपणीच चालू झालेला असतो. सगळ्या विषयांच्या बाबतीत आपल्याला सगळीकडून माहिती मिळत असते. अनुभव नसल्यामुळे त्या माहितीचं ज्ञानात रूपांतर व्हायचं

असतं. एखादा अनुभव, शंका, विचार, शंकानिरसन पुन्हा आणखी माहिती असं सगळं एवढ्या संदर्भात चालू असतं. या बौद्धिक, भावनिक प्रवासाला पुरेशी प्रगल्भता यायला अनेक वर्षं लागू शकतात. पूर्वी जेव्हा प्रश्न, अडचणी म्हणजेच संदर्भ घटक कमी होते, तेव्हा परिपक्वता लवकर येण्याची शक्यता होती. सध्याची सामाजिक, आर्थिक परिस्थिती इतकी गुंतागुंतीची आहे की, कोणाचा त्या त्या विषयात किती प्रवास झाला त्यावर जोडीदाराची निवड अवलंबून असते नि जोडीदार सापडला, लग्न झालं तर त्यानंतरचं आयुष्यही त्या प्रवासावर अवलंबून असतं. लोक काय करतात, स्वतःचा जो स्वभाव असेल तसं दुसऱ्यानी वागावं असा आग्रह धरतात. निराळं काही समोर आलं की भांडतात.

या थिअरीमधे 'जगातले सगळे विषय या तीन भागांत बसतात,' असं जे म्हटलंय त्याबद्दल काहींचा आक्षेप असतो. विवाहाशी संबंध नसलेले विषय यात कसे बसतील असं विचारतात. अशा प्रकारच्या शंकांमधल्या एक-दोन शंकांचं उदाहरण घेतो. 'पक्षीनिरीक्षणाविषयीची माहिती यात कुठे बसते?', 'अणुविज्ञान या तीनपैकीच एक आहे असं कसं म्हणणार?' या प्रश्नाचं उत्तर असं आहे, निसर्गाबद्दलचं ज्ञान, विशिष्ट विषयाची वैज्ञानिक माहिती हा सामान्यज्ञानातलाच भाग आहे. सगळ्या प्रकारचं सामान्यज्ञान हा आपल्या आत्मसन्मानासाठी आवश्यक असलेला भाग आहे. त्यामुळे या सगळ्या गोष्टी क्र. तीनमधेच बसतात. तीनही भागांबद्दल आणखी एक वैशिष्ट्य सांगतो.

विभाग 1) नातेसंबंधांमधे जे विचार आणि भावना तपासायच्या अशी कल्पना असते त्यात विचार आणि भावना दोन्हींना सारखं महत्त्व असतं, त्यामुळे दोन्हींच्या परिपक्वतेची तपासणी होते.

विभाग 2) पैशासंबंधी विचारांमधे विचारांच्या क्षमतेला जास्त महत्त्व असतं आणि भावनेला कमी महत्त्व असतं.

विभाग 3) आत्मसन्मानाबद्दलच्या विचारांमधे भावना जास्त महत्त्वाच्या असतात आणि विचारांना कमी महत्त्व असतं.

'मॅरेज मॅच्युरिटी इंडिकेटर आणि रीझनेबिलिटी क्वोशंट' लग्नाआधी काढण्याचा फायदा तर असतोच. त्याविषयी आपण बोललो आहोत. त्यातली काही उदाहरणं बघू.

एका मुलीचा लग्नाआधी एका मुलाशी लैंगिक संबंध आला होता आणि आता तिला निराळ्याच मुलाशी लग्न करायचं होतं. त्या मुलाला सांगायचं की

नाही याबद्दल प्रश्न होता मनात. आमचं सगळं बोलणं झालं. सध्याच्या शिकलेल्या मुलींची सर्वसाधारण परिस्थिती, सापळे त्या मुलाला माहिती असतील, पण समजा नसले तर समजावून द्यायचे, पण शेवटी लग्नाआधी सर्व खरं सांगितलं पाहिजे, असा माझा सल्ला होता. दोघांच्या सारासार विचाराचीच ती परीक्षा होती. तिनी शेवटी योग्य प्रकारे त्याला सांगितलं आणि ती दोघंही या परीक्षेत पास होऊन त्यांचं लग्न होऊन सगळं सुरक्षित झालं.

दुसऱ्या एका जोडप्याचा म्हणजे लग्नाची तारीख ठरलेल्या मुला-मुलीचा निराळाच प्रश्न होता. त्या मुलीला शंका होती की, त्या मुलाला तिच्याविषयी पुरेसं प्रेम वाटत नाही. मला जरा समजावून सांगावं लागलं. बहुतेक वेळा लग्नाआधीचं प्रेम हे त्या व्यक्तीवरचं प्रेम नसतं तर प्रेमाच्या कल्पनेवरचं प्रेम असतं हे समजावून सांगितल्यावर त्यांची सारासार विचाराची परीक्षा होती. दोघंही त्यात पास झाले.

आणखी एक जोडी लग्नापूर्वी भेटायला आली होती. मुलाची सांस्कृतिक बैठक जेमतेम, पूर्वजांकडून आलेल्या क्षमता बेताच्या, मुलगी चांगल्या सुशिक्षित घरची. पण वडील तापट आणि हेकट. या मुलीच्या आयुष्यात पुढे अडचणी येणार आणि कुठच्या प्रकारच्या तेही कळत होतं. त्यांनी एकमेकांशी लग्न ठरवलं होतं, पण थोडं थांबायला आणि अधिक अभ्यास करायला ते तयार होते. प्रत्यक्षात त्यांनी अभ्यास केला नाही, नुसते काही महिने थांबले आणि लग्न केलं. त्यांचा सारासार विचार कमी पडला. त्याचा त्रास त्यांना होतोय्, आणि पुढे होत राहणार.

अशा तऱ्हेनी ग्रुपमधे प्रत्येकानी स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार लिहून, कारणं सांगून झाल्यावर त्या सगळ्यांना प्रत्येकी एक छापील फॉर्म द्यायचा. त्या फॉर्ममधे एकूण 75 प्रश्न आहेत. प्रत्येक प्रश्न मराठी आणि इंग्रजीमधे छापलेला आहे. त्याच्यापुढे असलेल्या रकान्यात नुसत्या खुणा करायच्यायत. एम.एम.आय. आणि आर.क्यू. या दोन्ही चाचण्यांचे प्रश्न एकमेकांत मिसळलेले आहेत. त्यानंतर मी बनवलेल्या एका स्कोअरिंग शीटमधे त्याचे आकडे, त्याच्या बेरजा करून त्या त्या रकान्याखाली स्कोअर काढता येतो. आधी प्राथमिक चर्चेमधे जो व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार त्या व्यक्तीनी सांगितलेला असतो तो या स्कोअरिंग शीटवरून तपासता येतो.

माझी आणि शोभाची लग्नानंतर चाळीस वर्षांनी ही चाचणी घेतली.

आमच्या दोघांचाही स्वभावाचा प्रकार 312 आहे. दोघांनाही आत्मसन्मान सर्वात महत्त्वाचा आहे. त्याखालोखाल नातेसंबंध महत्त्वाचे आहेत आणि आमच्या दोघांच्याही प्राधान्यक्रमात पैशाला सर्वांत कमी महत्त्व आहे.

याचे काही अर्थ होतात. त्यातला एक अर्थ असा की, आमच्या मनात पैशाचं महत्त्व कमी असल्यामुळे आम्ही पैशाच्या मागे कधी लागणार नाही, मोहात कधी पडणार नाही. निव्वळ पैशासाठी कुठचंही काम करणार नाही.

याचाच पुढचा अर्थ असा की, आम्ही कधीही श्रीमंत होणार नाही. शोभानी आणि मी ही चाचणी चाळीस वर्षांपूर्वी लग्नाआधी दिली असती तरी त्यात हेच आढळलं असतं आणि आमची त्याला हरकत नसती. मध्यमवर्गीय आयुष्य सर्वात सुखाचं असतं हे तेव्हाही आम्हाला माहिती होतं.

ही एम.एम.आय. + आर. क्यू. टेस्ट एका दहा-पंधरा लोकांच्या गटात घेणं चालू आहे, अशी कल्पना केली तर या पद्धतीनी स्कोअरिंग शीट भरावी. आपली उत्तरं चांगली ठरावीत या हेतूमुळे स्वतःच स्वतःचे स्कोअर मोजताना एखाद्यानी हेतूपूर्वक खोटा स्कोअर लिहिला ही शक्यता गृहीत धरावीच लागते. त्यामुळे स्कोअरिंग करण्याचं काम प्रत्येकानी शेजाऱ्याकडे सोपवावं.

या पुस्तकात प्रश्नावली आणि स्कोअरिंग शीट दोन्ही दिलेल्या आहेत. स्कोअरिंग शीट आधी वाचून त्याप्रमाणे प्रश्नांची उत्तरं देण्याचा कोणी प्रयत्न केला तर ते मात्र स्वतःलाच फसवणं होईल.

स्कोअर कमी-जास्त असेल त्यावरून तीन गटांपैकी कशाचं महत्त्व अधिक, त्याखालोखाल आणि सर्वात कमी महत्त्व कशाला हे व्यवस्थित कळतं. कशाचा जास्त अभ्यास करावा लागणार ते कळतं. रीझनेबिलिटी क्वोशंटही कळतो. जास्तीत जास्त 300 गुण मिळू शकतात. दीडशेच्या आसपास गुण झाले तर माणूस पास समजायचा. त्यापेक्षा अगदी कमी गुण असतील तर रास्त विचाराची, थोडक्यात सारासार विचाराची तयारी आणखी करावी लागणार हे कळतं.

लग्नाआधी भावी जोडपं या चाचणीसाठी आलं तर त्यांना सल्ला देताना याचा खूप उपयोग होतो. असे बरेच लोक येतात. लग्नानंतरही येतात. महत्त्वाचं लक्षात ठेवण्याचं वाक्य म्हणजे, 'विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठच्याही अवस्थेत दुरुस्त करता येतं.' हे ज्यांना कळलं ते लग्नानंतर काही वर्षांनीदेखील एम.एम.आय. + आर. क्यू. चाचणीसाठी येतात. निदान त्यांना एवढं कळतं की, आपल्या

दोघांमधले विसंवाद कुठल्या कारणामुळे होतायत. मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र या दोन्हींमधे एक गोष्ट स्पष्ट म्हटलेली आहे. प्रश्न नेमका कळला की उत्तर सापडायला नक्की सुरुवात होते. त्यानंतर जीवनसाथमधे नियमित, अधूनमधून किंवा क्वचित ते लोक येत राहतात.

आता पुढच्या पानांवर प्रत्यक्ष प्रश्नावली दिलीय आणि त्यापाठोपाठ स्कोअरिंग कसं करायचं त्याची 'स्कोअरिंग शीट' पण दिलीय्. ही सगळी पद्धत नीट समजावून घेऊन 'एम.एम.आय. + आर. क्यू.'चा वापर कोणीही केला तरी माझी हरकत नाही. माझी लेखी किंवा तोंडी परवानगी मागण्याची गरज नाही. हे ज्ञान लोकांच्या उपयोगी पडलं तर त्यात मला आणि जीवनसाथ संस्थेला आनंदच आहे.

M M I (Maritial maturity Indicator)**+RQ** (Reasonobility Quotient)

अनिल भागवत यांच्या डॉक्टरेटच्या अभ्यासासाठी बनवलेली प्रश्नावली

Questionaire for Ph.D. work by Anil Bhagwat

नाव : .... टे. नं : ....

Name .... Tel. No................Sr. No...........

.... विवाहित/अविवाहित Married/Unmarried ....
....

कृपया खाली दिलेल्या प्रश्नांवर तुमची प्रतिक्रिया ✓ अशा खुणेनी द्यावी. संपूर्ण होकार, होकाराकडे कल, नकाराकडे कल, पूर्ण नकार यांपैकी तुमच्या विचारांच्या त्यातल्या त्यात जवळ असणाऱ्या रकान्यात खूण करावी.

Please give your reaction ✓ like this in the appropriate column which is the closest to your thinking.

अ. क्र. Sr. No. (1)	विधान / Statement (2)	पूर्ण होकार Total Affima-tion (3)	होकाराकडे कल Inclined to Affir-mation (4)	नकाराकडे कल Inclined to Negation (5)	पूर्ण नकार Total Naga-tion (6)
1.	माणसानी सतत सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवला पाहिजे. One must always be positive.				
2.	प्रथम दर्शनी स्त्री-पुरुषांचं एकमेकांवर असलेलं प्रेम ही गोष्ट सध्याच्या काळात जवळजवळ अशक्य आहे. In the present period love at first sight is nearly impossible.				
3.	लग्नाचं योग्य वय असा काही आकडा नसतो. विवाह म्हणजे काय याची परिपक्वता आली की ते वय योग्य समजावं.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	There is no such figure as right age for marriage. When a person reaches marriage maturity that should be the right age.				
4.	बघितल्यासरशी मुलगा/मुलगी आवडली की नाही, हे ठरवता आलंच पाहिजे. One must be able to decide whether one likes the boy or a girl as soon as he or she looks at him/her.				
5.	प्रत्येक नॉर्मल माणसाला ज्याच्याशी मोकळेपणानी विचार आणि भावना व्यक्त करता येतील अशा कमीत कमी एका व्यक्तीची गरज असते, म्हणून लग्न महत्त्वाचं. Every person needs at least one person with whom he or she can share the thoughts and feelings. That is the importance of marriage.				
6.	लग्नासारख्या महत्त्वाच्या निर्णयासाठी आई-वडलांवर, घरातल्या मोठ्यांवर अवलंबून राहावं. स्वतः जास्त शहाणपणा करू नये. One should totally depend on parents for making correct decision about marriage. There is no point in acting smart.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7.	लाच देणाऱ्याच्या आणि घेणाऱ्याच्याही मनावर दूरगामी वाईट परिणाम होतात. Bribe is something which leaves long lasting damaging effect on both person's mind . The one who gives or takes bribe.				
8.	संसारात कोणीतरी एकानी पैसे मिळवावेत. दुसऱ्यानी मुलं, घर वगैरे बघावं. Only one of the spouses should work for earning bread and the other should look after household and children.				
9.	सुंदर चेहरा हाच शेवटी लग्नाच्या निर्णयासाठी महत्त्वाचा ठरतो. For the decision to get married ultimately a beautiful face becomes the deciding factor.				
10.	प्रत्येकाच्या अविवाहित किंवा विवाहित आयुष्यातले निर्णय प्रत्येकानी स्वतः घ्यायचे असतात. आई-वडील आणि इतर जवळचे नातेवाईक फक्त सल्लागार असतात. One should make one's own decisions, whether married or unmarried, The parents and close relatives are only adivisers.				
11.	स्त्री आणि पुरुष यांच्या शारीरिक रचनेतला फरक गृहीतच आहे. पण बुद्धिमत्ता, समज,				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	आकलनशक्ती, प्रतिभा, स्मरणशक्ती, धाडस, सारासार विचार वगैरे इतर आवश्यक ते सगळे गुण स्त्री आणि पुरुष यांच्यात असतील किंवा नसतील याला काही नियम नाही. The difference between male and female bodies is very obvious. But intelligence, understanding, grasping capacity, creativity, memory, courage, reasonability and other required virtues in a person may or may not be present whether male or female.				
12.	ईश्वर ही कल्पना ईश्वराच्या काल्पनिक धाकामुळे/आधारामुळे लोकांनी सदाचारानी, आत्मविश्वासानी वागावं यासाठीच आहे. The basic idea of God was invented so that people should behave decently, confidently with the help of imaginary fear and support from God.				
13.	प्रत्येक नॉर्मल व्यक्तीनी स्वतःचा चरितार्थ चालवण्याइतके पैसे मिळवायलाच हवेत. Every normal person must earn enough money to support oneself.				
14.	स्वतःबद्दलचा विचार करणं यात विशेष खास काही नाही. दुसऱ्याबद्दलचा आपण				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	विचार किती करतो, कसा व्यक्त करतो याची पद्धत म्हणजे संस्कृती. त्याची समज म्हणजे सुसंस्कृतपणा. There is nothing extra ordinary about thinking about self. How much we think about others is culture. Understanding of this means being a cultured person.				
15.	लग्न ठरवताना पत्रिका जुळलेली हवीच. नाहीतर लग्न लाभत नाही. It is important that two person's horoscopes are matching before getting married. Otherwise the marriage does not work.				
16.	कुठलाही दिवस, साल, महिना, घटिका, वस्तू, प्राणी, कृती, आकडा, घटना, रंग-शुभ किंवा अशुभ असं काही नसतं. Any particular day or month, year, moment, article or animal, action, number, colour cannot be auspi-cious or inauspicious.				
17.	आवडीचं तेच काम करून पैसे मिळवावेत. कुठच्याही गुणाला, कलेला, कौशल्याला शहरात पैसे मिळतातच मिळतात. One should always do what one likes for earning money. Especially in urban environment				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	any skill, any virtue can be useful for earning bread.				
18.	प्रेम करण्याची, स्वीकारण्याची कुवत, निरोगी शरीर व मन एवढ्या गोष्टी असल्या की, समाधानकारक वैवाहिक आयुष्यासाठी फक्त योग्य वागण्याचं तंत्र पुरतं. If one has the capacity to love and receive love, healthy mind and body, satisfactory married life is only a matter of knowing the behavioral technique.				
19.	वैवाहिक जीवनातले आनंद म्हणजे काही विशिष्ट प्रसंग नसून रोजच्या साध्या आयुष्यातला स्वस्थपणा हा असतो. The pleasures in married life are not the few celebrated occasions, but tension free everyday life.				
20.	जगण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या गुणांपैकी नवराबायकोमधे दोघांच्यातही काही गुण कमी किंवा जास्त असणारच. Out of necessary qualities for satisfactory married life husband or wife would always have some qualities less or more.				
21.	आईवडलांची आज्ञा पाळणं, त्यांच्या सगळ्या इच्छा पुऱ्या करणं हे प्रत्येकाचं कर्तव्य आहे.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	It is one's duty to always follow the parent's orders and fulfill their wishes.				
22.	घटस्फोटाची पाळी जोडप्यावर आलीच तर शांतपणी, कमीत कमी त्रासात एकमेकांची सुटका सर्वांत महत्त्वाची असते. If unfortunately there is a divorce the most important thing is to be free with minimum abuses and complications.				
23.	दोन स्वतंत्र माणसं हे स्वतंत्र जीव असतात. एकजण दुसऱ्याच्या संपूर्ण मर्जीप्रमाणे वागणं शक्य नाही. Two persons are two different individuals. It is impossible for one person to completely satisfy the other.				
24.	एकदा लग्न झालं की शारीरिक संबंध आपोआप सुरळीत होतो. त्यासाठी लैंगिक शिक्षण लग्नाआधी देणं वगैरे काही जरुर नाही. Once married, sexual intercourse is automatically a satisfactory experience. There is no need for sex education.				
25.	आयुष्यात घडू शकणाऱ्या नकारात्मक घटनांचा तपशीलवार विचार, घटना न				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	घडताच आधी केल्यामुळे मानसिक शक्ती वाढते. The mental exercise of details of possible negative incidences in life gives strength to a person.				
26.	स्त्री-पुरुष आकर्षण चालू होण्याच्या वयापासून म्हणजे 10-12 वर्षांपासून लैंगिक शिक्षण आवश्यक आहे. From the age of 10-12, i.e. age when feeling of man woman attraction starts, sex education is a must.				
27.	स्त्री-पुरुष आकर्षण वाटतच नसलं किंवा समलिंगी आकर्षण असलं तर लग्न करू नये. In case someone does not feel man woman attraction or if one is attracted to the same sex, one should not marry.				
28.	मुलीची बाजू म्हणजे कुठल्या ना कुठल्या प्रकारे हुंडा द्यावा लागणारच. निदान लग्नाचा सगळा खर्च करायलाच हवा. Whatever the case, girl's family has to pay dowry in some form. At least the expenditure for a marriage ceremony should be bourne by the girl's family.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29.	परस्त्री आणि परपुरुष यांच्याबद्दल आकर्षण वाटलं तरी प्रत्यक्ष आचरणातली सभ्यता हा महत्त्वाचा गुण सगळ्यांना समजायला हवा. Even if a person has attraction towards other persons than spouse, actual day to day decent behaviour is a quality everybody must understand.				
30.	स्वतः व्यवहारात फसायचं नाही पण दुसऱ्याला फसवायचं नाही असा व्यवहार सतत महत्त्वाचा. त्यासाठी अभ्यास जास्त करावा लागला तरी तेच महत्त्वाचं. It is important that one does not cheat anybody or be cheated in any deal. Even if it requires more homework it is important.				
31.	पाश्चात्त्य देशात करिअर करायला जाणारा भारतीय माणूस मुख्यतः पैशासाठी आणि काही प्रमाणात कामाच्या अनुभवासाठी जातो. An Indian person going in the western world for his career is mainly for money and to some extent for experience.				
32.	खरं, स्पष्ट, गोड, थोडक्यात आणि वेळेवर विचार आणि भावना व्यक्त करता येणं हे				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	संवाद-कौशल्याचं मुख्य मर्म आहे. The main thing in communication skill is to speak truth, clearly, sweet, short and timely.				
33.	योग्य वयात लग्न यापेक्षा योग्य जोडीदार शोधणं जास्त महत्त्वाचं आहे. It is more important to find a proper partner than marrying in the proper age.				
34.	सध्याच्या जगात ज्याच्याकडे पैसे त्याच्याकडे अधिकार असतात. In the present world the one who has money has authority.				
35.	कोणाला कोणाविषयी आकर्षण वाटेल याला काही नियम नसतो. There is no rule about who will be attracted to whom.				
36.	गरिबीचा त्रास असतो आणि श्रीमंतीच्याही वेदना असतात. मध्यमवर्गीय आयुष्यात सर्वांत जास्त सुख असतं. There is agony in poverty and stress in riches. The most pleasant satisfactory life is a middleclass life.				
37.	प्रत्येकानी लग्न केलंच पाहिजे. नाहीतर आपला वंश कसा वाढणार?				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	Everyone must marry, otherwise the one's family genes will be extinct one day.				
38.	प्रेम करणं ही प्रत्येकाची गरज असते. त्याहीपेक्षा जास्त मोठी गरज कोणीतरी आपल्यावर प्रेम करण्याची असते. Everybody wants to love. Moreover one wants to receive love.				
39.	रीझनेबल व्यक्ती म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीच्या कुठचाही विचार, कृती याचा सतर्कपणी विचार करायला तयार असणारी व्यक्ती. Definition of a reasonable person is a person who is willing to listen, comprehend, think about any thought, any action, without bias, logically with open mind.				
40.	माणसाचा सर्वोच्च गुण म्हणजे रीझनेबिलिटी. सौंदर्य, बुद्धिमत्ता वगैरे इतर सगळे गुण त्यापुढे दुय्यम असतात. Reasonability is the highest virtue of a person. Intelligence, beauty etc. are secondary to reasonability.				
41.	नवरा-बायकोला एका वर्षात एकमेकांचं एकमेकांशी जुळतंय का नाही याचा अंदाज यायलाच हवा.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	Husband and wife must be able to judge whether they jell with each other or not within a year.				
42.	आपल्या समाजात, लग्नसमारंभ आणि मयत यांची बोलावणी टाळायची नसतात. In our society one must attend marriage ceremonies and funerals.				
43.	पैसे मिळवण्यासाठी घराबाहेर पडून मेहनत करायची म्हटल्यावर घरकामाकडे कमी लक्ष दिलं जाणार. ती व्यक्ती पुरुष किंवा स्त्री असली तरी काही फरक नसतो When a person has to leave his house for earning bread, household duties will be somewhat neglected whether male or female.				
44.	काहीही झालं तरी पुरुष जास्त उंच, शक्तीवान असतो. त्यामुळे पुरुष स्त्रीपेक्षा श्रेष्ठच असतो. Whatever happens male is always superior than female because he is taller and stronger.				
45.	शारीरिक संभोग ही आनंद घेण्याची नसून एकमेकांना आनंद देण्याची क्रिया आहे. Sexual intercourse is an activity not of merely taking pleasure but more of giving pleasure.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
46.	एकत्र कुटुंब पद्धती ही पुरुष श्रेष्ठ या असमानतेच्या कल्पनेवर आधारलेली आहे. Joint family system is based on concept of male superiority.				
47.	अविवाहित राहण्यात काही फायदे, काही तोटे असतात. विवाह करण्यातही काही फायदे, काही तोटे असतात. There are some advantages and disadvantages in remaining unmarried. Marrying also has advantages and disadvantages.				
48.	विवाह ही त्यातल्या त्यात सोयीची तडजोड आहे. Marriage is a decision for a convenient compromise.				
49.	लग्नानंतर लवकरात लवकर गर्भ रहायला हवा. एकदा मूल झालं की मतभेद वगैरे सगळे पळून जातात. Pregnancy as early as possible after marriage, is recommended. After childbirth the differences between husband and wife just vanish away.				
50.	खेळ, कला, छंद हे स्वस्थ आयुष्यासाठी आवश्यक आहेत. विचार + भावना व्यक्त करण्याचं हे महत्त्वाचं माध्यम आहे. शिवाय त्रासदायक विचारांपासून त्यामुळे माणसाला				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	विश्रांती मिळते. Games, hobbies, art are necessary for healthy life. It is a medium to express thoughts and feelings. Moreover it relieves a person from disturbing thoughts.				
51.	हवी तेवढी मुलं जोडप्याला झाल्यावर पुरुषाची नसबंदी हा कुटुंब नियोजनाचा सर्वोत्तम मार्ग आहे, हे प्रत्येक जोडप्याला समजायला हवं. After the birth of desired number of children, visactomy of a husband is the best way of family planning. Every couple must understand this.				
52.	जोडीदार निवडताना पत्रिका या गोष्टीवर थेट विश्वास असावा किंवा नसावा. अर्धवट अवस्था माणसाला अडचणीत आणते. It is better to have complete faith or no faith on horoscope. The awkward undecided state of mind is always a problem.				
53.	काही झालं तरी भरपूर पैसा मिळवणं महत्त्वाचं. Whatever happens, it is important to earn a lot of money.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
54.	लग्नापूर्वीच्या वैद्यकीय तपासणीला पर्याय नाही. There is no alternative to medical examination before marriage.				
55.	संपूर्ण मनाजोगा जोडीदार कुठेच नसतो. There is no perfect partner for marriage.				
56.	भारतीय संस्कृती ही अख्ख्या पृथ्वीवरची सर्वात थोर संस्कृती आहे. Indian culture is the best and the greatest culture on this earth.				
57.	विवाहाची गरज स्त्री आणि पुरुष दोघांना सारखीच आहे. Marriage is equally necessary for both men and women.				
58.	कोणाकडूनही घेतलेली कुठचीही मदत हे शेवटी कर्ज असतं आणि त्याची व्याजासकट फेड करावी लागते. Any thing borrowed from anyone is ultimately a loan and it has to be repaid with interest.				
59.	सरळ आणि श्रीमंत लोक फार क्वचित सापडतात. A person who is rich and straight is very rare.				
60.	दुसऱ्याला न दुखावता नाही म्हणता येणं हेच सर्वोच्च वैवाहिक व्यवस्थापनाचं मुख्य				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	मर्म आहे. To say no without hurting, insulting the other is the main thing in marriage management.				
61.	सर्व काही ईश्वरी इच्छेवर अवलंबून आहे. आपण काहीही करू शकत नाही. It is all in the hands of almighty God. We cannot do anything.				
62.	वैवाहिक आयुष्य हा व्यवस्थापनशास्त्रातला विषय आहे. Married life is a management subject.				
63.	जो कोणी थंड डोक्यानी आयुष्य जगेल, तो आयुष्यात समाधान मिळवेल. One who can live life cool headedly will live a satisfactory life.				
64.	विवाह व्यवस्थापन म्हणजे अनेक घटकांचा विचार स्पष्टपणी पण एकत्र करून निर्णय घेता येणं. Marriage management means to think about various factors clearly but simultaneously and making decisions.				
65.	आशा हेच आपल्या आयुष्याचं इंधन आहे. आशादायक काही दिसत नसेल तर निर्माण करावं लागतं.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	Hope is the fuel of our life. If there is no hope you have to create hope.				
66.	मॅनेजरनी यांपैकी एक काहीतरी केलंच पाहिजे– 1. निर्णय देणं. 2. केव्हा निर्णय देणार हे सांगणं. 3. निर्णय झालेला नसला तर स्पष्ट सांगून मर्यादित वेळेत त्यावर निर्णय देणं. 4. समोरच्याला प्रतिप्रश्न सांगणं. नाहीतर तो त्या ठिकाणी असायला लायक नाही. मग ते घर असो नाही तर नोकरी/धंदा असो. A manager is expected to do one of these things : 1. Make decision, 2. Commit time for decision, 3. If the decision is not ready express it and commit decision within reasonable time. 4. Ask a counter question to the person concerned. If one is unable to do this he is unfit to occupy that position whether household or job / business.				
67.	आईवडलांनी मुलांना किंवा नवऱ्यानी बायकोला काहीही, कसंही बोललं, वागवलं तरी त्यात काही गैर नाही, कारण तो त्यांचा अधिकारच आहे. If the parents abuse a child or husband abuses his wife there is				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	nothing wrong because it is their right.				
68.	नवरा-बायकोमधे मतभेद झाला तर शेवटी तडजोडीनी नमतं घेण्यापेक्षा मूळ मुद्दा महत्त्वाचा असतो. In case of difference of opinion between husband and wife the basic point of argument is more important than submission or compromise.				
69.	माणसाचा धर्म, जात काय यावरच त्याच्याशी किती संबंध ठेवायचे हे ठरवायला हवं. One's religion and caste are the main factors on which one decides how close should be to the concerned person.				
70.	समाधानकारक वैवाहिक आयुष्यासाठी शिस्तीची आणि जबाबदारीनी प्रत्येक गोष्ट करण्याची आवश्यकता असते. For satisfactory family life some discipline and behaving responsibly all the time is necessary.				
71.	आपल्या आईवडलांवर आपलं जेवढं प्रेम असतं त्यापेक्षा जास्त आपल्या मुलांवर असतं.				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	We love our children more than we love our parents.				
72.	सर्व प्रकारच्या सामाजिक रूढी पाळल्या पाहिजेत. It is important to follow all the traditions.				
73.	लग्नसमारंभ, वाढदिवस, पार्ट्या यांना आवर्जून जावं कारण एरवी लोकांच्या गाठीच पडत नाहीत. It is important to attend marriage ceremonies, birthdays, parties because that is the only time when you meet people.				
74.	नवऱ्यापेक्षा बायको कधी वरचढ असू नये तरच लग्न टिकतं. Wife should never be superior to the husband. Then only the marriage works.				
75	दोघं एकमेकांवर सारख्या प्रमाणात अवलंबून असण्यानीच नवराबायकोतलं प्रेम वाढतं. With equal mutual dependence by both spouses there is more love.				

Scoring Key - by Anil Bhagwat

MMI Martial Maturity Indicator	Man-Woman Relationship स्त्री पुरुष नात्याची समज				Money Personality पैसे व्यक्तिमत्त्व				Sensitivity Self Esteem आत्मसन्मान				Reasonability Quocient सजग-सतर्क क्षमता			
	पूर्ण होकार	होकार कल	नकार कल	पूर्ण नकार	पूर्ण होकार	होकार कल	नकार कल	पूर्ण नकार	पूर्ण होकार	होकार कल	नकार कल	पूर्ण नकार	पूर्ण होकार	होकार कल	नकार कल	पूर्ण नकार
Serial No.	Yes	Y	N	No	Yes	Y	N	No	Yes	Y	N	No	Yes	Y	N	No.
(1)	(2)				(3)				(4)				(5)			
1.													1	3	4	2
2.	4	3	2	1												
3.	4	3	2	1												
4.	1	2	4	3												
5.													4	3	2	1
6.									1	2	4	3				
7.					4	3	2	1								
8.					1	2	3	4								
9.													1	2	3	4
10.													4	3	2	1
11.									4	3	2	1				
12.													3	4	2	1
13.					4	3	2	1								
14.									4	3	2	1				
15.													1	2	3	4
16.													4	3	2	1
17.					4	3	2	1								
18.													4	3	2	1
19.													4	3	2	1
20.									4	3	2	1				

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.				1 2 3 4
22.				4 3 2 1
23.			4 3 2 1	
24.	1 2 3 4			
25.				4 3 2 1
26.	4 3 2 1			
27.	4 3 2 1			
28.			1 2 3 4	
29.	4 3 2 1			
30.		4 3 2 1		
31.		4 3 2 1		
32.				4 3 2 1
33.				4 3 2 1
34.		4 3 2 1		
35.	4 3 2 1			
36.		4 3 2 1		
37.				1 2 3 4
38.	4 3 2 1			
39.				4 3 2 1
40.				4 3 2 1
41.				4 3 2 1
42.				1 2 3 4
43.		4 3 2 1		
44.				1 2 3 4
45.	4 3 2 1			
46.			4 3 2 1	
47.				4 3 2 1
48.				3 4 2 1

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
49.				1 2 3 4
50.				4 3 2 1
51.	4 3 2 1			
52.				3 4 2 1
53.		1 3 4 2		
54.	4 3 2 1			
55.				4 3 2 1
56.				1 2 4 3
57.				4 3 2 1
58.		3 4 2 1		
59.		3 4 2 1		
60.			3 4 2 1	
61.				1 2 3 4
62.				4 3 2 1
63.				4 3 2 1
64.				4 3 2 1
65.				4 3 2 1
66.				4 3 2 1
67.			1 2 3 4	
68.				1 3 4 2
69.				1 3 4 2
70.				4 3 2 1
71.			4 3 2 1	
72.				1 3 4 2
73.				1 3 4 2
74.			1 2 3 4	
75.			3 4 2 1	

●●●

2

व्यक्तिमत्त्वाचे सोळा प्रकार

आधी उल्लेख केल्याप्रमाणे जेव्हा शोभाला आणि मला कळलं की, बुद्धिमत्ता, पैसे, शिक्षण, प्रवासानी येणारी प्रगल्भता या गोष्टींचा उपयोग नवरा-बायकोंच्या समाधानकारक संसारासाठी होत नाही तेव्हा एकदम शोध लागल्यासारखं झालं. व्यवस्थापनशास्त्रातल्या अमेरिकेतल्या शिक्षणात 'लेबर मॅनेजमेंट', 'सायकॉलॉजिक हँडलिंग,' याविषयी काही भाग होता. त्यामधे ओझरता का होईना, एका गोष्टीचा उल्लेख होता. प्रत्येक माणसाचा व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार निराळा असला तरी त्याचे काही 'पॅटर्न' असतात. साहजिकच मी माझ्या व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारानुसार त्यांचा शोध घ्यायला सुरुवात केली. काही उपयोगी माहिती सापडली, थोडा उपयोग झाला, पण खरा साक्षात्कार जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ चालू केल्यावर झाला.

ज्या निरनिराळ्या गोष्टी माझ्या अभ्यासात आल्या, पुढे डॉक्टरेटच्या अभ्यासातही त्यांचा समावेश झाला, त्यापैकी एका खूप महत्त्वाच्या गोष्टीची माहिती दिल्याशिवाय मी पुढे जाऊच शकत नाही. ती गोष्ट म्हणजे एम.बी.टी.आय. टेस्ट. तिचं पूर्ण नाव मायर्स ब्रिग्ज टाइप इंडिकेटर. मला माझ्या अभ्यासात साधारण 15-16 निरनिराळ्या 'सायकॉलॉजिकल टेस्टस्' वाचाव्या लागल्या नि आणखी अंदाजे 50-60 टेस्टस् आहेत ही माहिती मिळाली. एवढ्या सगळ्या चाचण्यांच्यात जगात सर्वात प्रसिद्ध नि जास्तीतजास्त प्रमाणात वापरात असलेली टेस्ट म्हणजे एम.बी.टी.आय. कारखाने, कॉम्प्युटर क्षेत्र अशा क्षेत्रांतल्या वरच्या पदावरच्या अधिकाऱ्यांची निवड करताना याचा उपयोग सर्रास करतात. वैवाहिक समुपदेशनात देखील मी या चाचणीचा उपयोग करतो.

या चाचणीतले मुख्य मुद्दे फक्त इथे सांगतो. मूळ कल्पना अशी आहे की,

एका पद्धतीनी विचार केला तर माणसांचे दोन गट असतात. ‘इन्ट्रोव्हर्ट’ (म्हणजे जीवन जगण्याची प्रेरणा स्वतःमधेच शोधणारी व्यक्ती) आणि ‘एक्स्ट्रोव्हर्ट’ (म्हणजे दुसऱ्यांकडून जगण्याची प्रेरणा मिळवणारी व्यक्ती). दुसऱ्या पद्धतीनी विचार केला तरी माणसांचे 2 गट असतात. ‘सेन्सिंग’ (सध्याच्या परिस्थितीकडे जास्त लक्ष देणारी व्यक्ती) आणि ‘इन्चुइटिव्ह’ (भूतकाळ आणि भविष्यकाळ याच्या विचारात जास्त रमणारी). तिसऱ्या पद्धतीनी विचार केला तर पुन्हा माणसांचे 2 गट असतात– ‘फीलिंग’ (म्हणजे मूल्यांचा जास्त विचार करणारी व्यक्ती) आणि ‘थिंकिंग’ (म्हणजे तत्त्वांचा जास्त विचार करणारी व्यक्ती). चौथ्या पद्धतीनीही विचार केला तरी दोन मुख्य गट होतात. ‘परसीव्हिंग’ (सावकाश निर्णय घेणारी व्यक्ती) आणि ‘जजिंग’ (लवकर निर्णय घेणारी व्यक्ती).

अशा एकूण आठ प्रकारच्या मिश्रणांच्या उपगटांचे 16 प्रकार गणितानी होऊ शकतात. म्हणजेच कितीही लोकसंख्येचा आकडा समोर असला तरी माणसांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे प्रकार 16 होतात. हे प्रकार ठरवण्यासाठी चौऱ्याण्णव प्रश्नांची प्रश्नावली असते आणि त्यामधे उत्तराचे ए. बी, सी असे पर्याय समोर आधी लिहून ठेवलेले असतात. स्वतःला जो पर्याय योग्य वाटेल त्यावर नुसती खूण करायची असते. माझ्यापाशी एक ‘स्कोअरिंग की’ असते त्यावरून त्या माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकाराचं 4 अक्षरी वर्णन तयार होतं. वर दिलेल्या इंग्रजी गुणांची पहिली अक्षरं (अर्थात एकूण आठ) आय, ई, एस, एन (इन्चुइटिव्हमधला एन निवडावा लागला. कारण दोनदा आय येऊन चालणार नाही), एफ, टी, पी आणि जे अशी ही आठ अक्षरं. याचे निरनिराळ्या प्रकारे आठ अक्षरांचे सोळा उपगट बनतात आणि त्या उपगटाच्या प्रकाराप्रमाणे स्वभावाचं वर्णन तपशीलवार करता येतं. समजायला सोपं जावं म्हणून ती वर्णनं थोडक्यात खाली देतो. साधारण 85% पर्यंत ही वर्णनं अचूक जुळतात किंवा पटतात.

प्रत्यक्ष 94 प्रश्नांची यादी मी इथे देणं योग्य नाही. एकतर ती जगभर अनेक ठिकाणी मिळते आणि ती खूप जणांना माहिती असते. माझ्या डॉक्टरेटच्या कामात मी सगळ्या 94 प्रश्नांचं मराठी भाषांतर करून ते वापरलं होतं. अजूनही मी समुपदेशनाच्या काळात ही एम.बी.टी.आय. चाचणी वापरतो. मला ती फार उपयोगी वाटते. आपल्या व्यक्तिमत्त्वामधला फरक नवराबायकोंना कळणं म्हणजे विसंवादाचं कारण कळण्यासारखंच आहे. कारण कळलं तर उपाय फार दूर

नसतो. आता 16 प्रकारांची वर्णनं थोडक्यात देतो.

1) **आय एस टी जे** - कर्तव्यदक्ष, दुसऱ्याचं ऐकून घेणार, पैशाच्या व्यवहारात व्यवस्थित, जवळच्या लोकांचं शब्दात कौतुक करता येत नाही.

2) **ई एस टी जे** - दुसऱ्याची काळजी घेणार, भरवशाची व्यक्ती, काटकसरीनी पैशाचा वापर करणार, स्वतःच्या मताबद्दल नेहमी खात्री, स्थैर्याच्या मागे.

3) **आय एस एफ जे** - शक्यतोवर नोकरी पत्करणार, व्यवस्थापनात कुशल, पैशाचं नियोजन व्यवस्थित, स्वतःकडे दुर्लक्ष.

4) **ई एस एफ जे** - दुसऱ्याची सेवा-शुश्रुषा करणं पसंत, कृतज्ञ असण्याचं महत्त्व, बदल आवडत नाहीत. त्यागाची तयारी, दुसऱ्यानी कौतुक केलेलं प्रिय.

5) **आय एस टी पी** - यंत्रांची आवड आणि त्यात गती, आत्मविश्वास असतो, रास्तवादी. दीर्घकाळाची नाती सांभाळणं कठीण, मुखदुर्बळ, मित्र कमी.

6) **ई एस टी पी** - कामसू, लोकप्रिय, कल्पक, टीकेला घाबरत नाही. संवाद नीट साधता येत नाही, कर्तव्यात कसूर करण्याची शक्यता.

7) **ई एस एफ पी** - कृतिशील, मौज आवडणारा, कल्पक, भौतिकवादी, पैशाच्या व्यवहारात बेजबाबदार, तात्पुरत्या प्रेमात पडणारा.

8) **आय एस एफ पी** - कलाकार, आशावादी, दुसऱ्याच्या वागणुकीचं स्वातंत्र्य मान्य, प्रेम शब्दात आणि कृतीनी व्यक्त करणारा.

9) **ई एन टी जे** - व्यवस्थापक प्रवृत्ती, रास्त भूमिका, पैशाचं योग्य नियोजन, भाषाप्रभुत्व, अलिप्त प्रवृत्ती, प्रेमात पुढाकार घेणार.

10) **आय एन टी जे** - शास्त्रज्ञ, आत्मविश्वासू, कर्तबगार, दुसऱ्याचं ऐकून घेणार, इतरांबद्दल संवेदना कमी, टीका नापसंत, प्रेमाबद्दल स्वप्नरंजन खूप.

11) **ई एन टी पी** - दूरदृष्टी, संवादकलेत प्रवीण, अर्थार्जनात यशस्वी, पैशाच्या नियोजनात मात्र कच्चे, धोका पत्करणार, मैत्रीमुळे आनंद होतो.

12) **आय एन टी पी** - विचारवंत, प्रेमात पूर्ण निष्ठा, कल्पक आणि प्रतिभावान, रोजच्या गरजांबद्दल अतिशय साधेपणा.

13) **ई एन एफ जे** - अंगी दातृत्व, संभाषणकला अवगत, पैशाबद्दल चतुर, अंतर्ऊर्जा, स्वतःला दोष देणार, प्रेमात एकनिष्ठ, दुसऱ्यांना आनंद

देणार.

14) **आय एन एफ जे** - दुसऱ्याचे रक्षणकर्ते, जवळिकीचा प्रयत्न, पैशाबद्दल निष्काळजी, जोडीदाराकडून प्रेमाची ग्वाही लागते, विश्वासू.

15) **इ एन एफ पी** - दुसऱ्याला स्फूर्ती देणार, कायम यशाची अपेक्षा, दुसऱ्याला सांभाळून घेणार, जागरूक पालक, निरर्थक गोष्टी टाळणारा.

16) **आय एन एफ पी** - आदर्शवादी, यशासाठी सतत प्रयत्न, बहुअंगी, दुसऱ्याला वागणुकीचं स्वातंत्र्य मान्य, भिडस्त, भावनाविवश होण्याची शक्यता.

समुपदेशनाच्या अनुभवात मी या चाचणीचा अनेक वेळा वापर करतो आणि स्वभावातले छुपे पैलू अशा चाचणीच्या आधारे कळू शकतात. याचा समोरच्या समुपदेशनासाठी आलेल्या व्यक्तीवर प्रभावही पडतो. हा प्रभाव माझा नसतो. तर मानसशास्त्राच्या चाचणीच्या ताकदीचा असतो.

शोभाला नि मला अशा चाचणीमुळे आमच्या व्यक्तिमत्त्वामधली साम्यं आणि फरक दोन्ही कळल्यामुळे अनेक कोडी सुटली. आपण जीवनसाथमधे फार पूर्वी आलो असतो तर फार बरं झालं असतं असं अनेकांना वाटतंच. गटचर्चांच्यात भाग घेण्याचा फायदाही त्यांना दिसतो आणि 3 प्रकारच्या चाचण्यांचा मी जो वापर करतो त्याचंही त्यांना महत्त्व वाटतं.

आम्ही विवाहितांच्या मुलाखती अनेक वेळा घेतो. अनेक प्रश्नांची त्यांनी दिलेली उत्तरं ऐकणाऱ्यांना बरंच शिकवतात, पण त्या दोघांनाही अनेक नवीन प्रश्न, दृष्टिकोन कळतात. आम्ही त्यांना एम.बी.टी.आय. प्रश्नावलीबद्दल जेव्हा सांगतो तेव्हा त्यांनादेखील एकमेकांबद्दल खूप नवीन गोष्टी कळतात.

खुद्द मलाही वाटतं की मी जीवनसाथ अभ्यास मंडळ बरंच आधी चालू केलं असतं तर बरं झालं असतं.

●●●

3

व्यक्तिमत्त्वाचे दोन प्रकार

या प्रकरणात व्यक्तिमत्त्वाचे हे दोन प्रकार वर्णन केलेले आहेत. ते 60 वर्षांपूर्वी फ्रीडमन आणि रोझेनमन या वैद्यकीय व्यवसायातल्या लोकांनी शोधून काढले आहेत. हृदयविकार असलेल्या अनेक रोग्यांची औषधयोजना करण्याच्या व्यवसायात असताना त्यांच्या हळूहळू लक्षात आलं की, या सगळ्या रोग्यांच्यात एक समान दुवा आहे. तो म्हणजे त्यांचा स्वभाव. त्यांनी नऊ वर्षं निरीक्षण करून साधारण 3000 रोग्यांच्यावरून हे निष्कर्ष काढले. ही पद्धत लोकप्रिय झाली, जगभर तिचा प्रभाव पडला. याचं एक कारण उघड आहे. दोनच प्रकारांत विभागणीमुळे ती सोपी आहे. ती प्रत्यक्ष प्रश्नावली इथे देणं योग्य नाही. एक तर मी ती विकसित केलेली नाही आणि ती ज्याला पाहिजे त्याला वाचनालयातून मिळू शकते. मी ती या पुस्तकात देणं अनुचित ठरेल आणि तरी त्याविषयी इथे त्रोटक का होईना उल्लेख करावा इतकी ती महत्त्वाची आहे.

अगदी थोडक्यात वर्णन करायचं तर जे लोक आयुष्याकडे गंभीरपणी पाहतात त्याला 'ए' असं म्हणायचं नि आयुष्य हे मजेत जगण्यासाठी असं वाटणाऱ्यांना 'बी' म्हणायचं. स्त्री का पुरुष यावर काही अवलंबून नाही.

आता 'ए' प्रकारच्या लोकांच्या खूप सविस्तर वर्णनांपैकी काही महत्त्वाची वर्णनं मार्गदर्शक म्हणून बघूया.

1) अशा माणसाला मोकळा वेळ मिळाला तर काहीतरी चुकलंय् असं वाटतं.
2) खेळाच्या कुठल्याही प्रकारात खेळताना किंवा खेळ बघताना या लोकांना जिंकण्याचं फार महत्त्व वाटतं. जिंकलं तरच त्यांना छान वाटतं.
3) या प्रकारची लोकं भराभर जेवतात.
4) भराभर हालचाली करतात.

5) भराभर चालतात.

6) बोलतानाही भराभर बोलतात.

7) एकाच वेळी एकापेक्षा जास्त गोष्टी करायचा प्रयत्न करतात. जेवताना व्यवसायातला मुद्दा घेऊन त्यावर चर्चा करतात.

8) कामात काम घुसडण्याचा प्रयत्न करतात.

9) कायम काहीतरी मोहीम समोर ठेवून तिच्या मागे लागतात.

10)आयुष्यात महत्त्वाकांक्षी असतात.

11)अधीर असतात.

12)दुसऱ्याशी आक्रमकपणी वागतात.

13)प्रयत्नाची पराकाष्ठा करतात.

14)प्रत्यक्षात स्पर्धा नसताना स्पर्धा मानतात.

15)मेहनती असतात. त्यांचे कामाचे तास नेहमीच सरासरीपेक्षा जास्त असतात.

16)कठीण प्रसंगी भांडण किंवा पलायन हे दोनच प्रकार त्यांना सुचतात.

17)काटकसरी किंवा खर्चिक यापैकी टोकाचे निर्णय घेतात.

18)दुसऱ्याचा दुस्वास करत, राग करत तो फार काळ मनात ठेवतात.

19)वेळेची त्यांना नेहमी घाई असते.

20)राग लवकर येतो.

21)भावना व्यक्त करायला चुकीचे शब्द वापरतात.

22)व्यसन लागत नाही, चुकून लागलं तर मात्र त्यात फार गुंततात.

23)टोकाची शिस्त पाळतात.

24)बिछान्यावर पडल्यावर झोप यायला वेळ लागतो, कारण दिवसभरातल्या घटना, उद्याच्या चिंता डोक्यातून जात नाहीत.

25)शांत आवाजात बोलतात, पण शब्द कठोर वापरतात.

26)अशा लोकांना मित्र कमी असतात. कधीकधी एकही मित्र नसतो.

27)स्वतःला कठोरपणे धारेवर धरून निग्रहानी काम तडीला नेतात.

28)डोकेदुखीसारख्या विकाराचे बळी ठरतात.

29)विरुद्धलिंगी व्यक्तींबद्दल लैंगिक आकर्षण सरासरीपेक्षा जास्त असतं.

30)विज्ञाननिष्ठा जबरदस्त.

या 'ए' प्रकारच्या लोकांना हृदयविकार होण्याची शक्यता जास्त असते, एवढ्यापुरताच त्या दोन हृदयविकारतज्ज्ञांचा मूळ उद्देश होता. 'बी'प्रकारच्या

लोकांचं निराळं वर्णन करण्याची खरं म्हणजे जरूरच नाही. या 30 गोष्टींच्या यादीच्या बरोबर उलट ती लोकं वागतात. थोडक्यात सध्याच्या आसपासच्या परिस्थितीकडे हे लोक जास्त चांगलं लक्ष देऊ शकतात. धंदा, व्यवसाय यशस्वीपणे पण स्वतःला फार त्रास न करून घेता करू शकतात. अशांचा मित्रमंडळींचा गट मोठ्या संख्येनी असतो. समारंभ, मेजवान्या यांमधे यांना मजा येते. थोडक्यात आधी सांगितल्याप्रमाणे हे लोक आयुष्य 'एन्जॉय' करतात.

या 'ए' प्रकारच्या यादीप्रमाणे संपूर्ण अस्साच्या अस्सा माणूस क्वचित सापडणार. संपूर्णपणे 'बी' प्रकारचा माणूसही क्वचित आढळणार. बहुतेक लोकं या दोन्हींचं मिश्रण असणार. मुख्य बघायचं काय की, तो माणूस जास्त प्रमाणात 'ए' आहे का 'बी' आहे? ज्या लोकांना 'ए आणि बी'चा समतोल जमला ते लोक आयुष्यात अनेक अर्थानी यशस्वी होण्याची शक्यता असते. पैसे, कीर्ती, सन्मान, संसारसुख, आरोग्य अशा सगळ्या गोष्टी त्यांच्या पदरात पडण्याची शक्यता असते.

व्यवस्थापनशास्त्रात 'ए आणि बी'चा समतोल याच्यावर खूप भर असतो. व्यक्तिमत्त्व सिंहासारखं पाहिजे अशी चर्चा चालते कारण सिंह नेहमी संथ चालीनी चालतो. सावज पकडायचं असलं म्हणजेच मोहीम पुरी करायची असली की तो तुफान वेगानी पळतो. तेवढी क्षमता आणि ताकद त्याच्यात असते. इंग्रजीत 'लायन हार्टेड' असा शब्दप्रयोग आहे, तो याच अर्थानी. मराठीत 'लोण्याहून मृदु आणि वज्राहून कठीण' असा शब्दप्रयोग आहे. याचा या परिभाषेत अर्थ 'ए + बी' सारख्या प्रमाणातल्या व्यक्तिमत्त्वाचा माणूस.

विवाह अभ्यासमंडळात अविवाहित किंवा विवाहितांपैकी एकजणच हजर असला तर स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचं वर्णन स्वतःच केल्यामुळे एवढं अचूक नसतं. नवराबायको जोडीनी हजर असले आणि त्यांच्या लग्नाला 5 ते 10 वर्षं झाली असली तर जोडीदारानी केलेलं वर्णन जास्त खरं मानावं.

मी आणि शोभा, आमच्या दोघांच्या लग्नाला 45 वर्षं झाली. आम्ही एकमेकांना चांगलेच ओळखतो. मी व्यवस्थापनशास्त्रातल्या शिक्षणात ए आणि बी यांच्यामधल्या समतोलाविषयी बरंच शिकलो आहे. बांधकाम व्यवस्थापनाच्या क्षेत्रात मला रोज समतोल वागावंच लागतं. शोभाला रोज गरवारे बालभवन चालवताना समतोलपणे वागावंच लागतं. आणि तरी आमची दोघांचीही व्यक्तिमत्त्व बारकाईने बघितली तर मी समतोल– ए कडे झुकलेला आणि शोभा समतोल–

बी कडे झुकलेली अशी आहेत.

या दोन्ही प्रकारांचं निराळ्या शब्दात वर्णन करायचं झालं तर ते असं होईल–

व्यावहारिक गोष्टींचं चौफेर भान असलेली व्यक्ती म्हणजे 'ए' आणि इतरांच्या भावनांचं चौफेर भान असलेली व्यक्ती म्हणजे 'बी.' व्यावहारिक आणि इतरांच्या भावनांचं, दोन्हींचं चौफेर भान सतत जी व्यक्ती ठेवू शकते ती खरी श्रेष्ठ व्यक्ती.

हे जे 'ए' कडे किंवा 'बी' कडे झुकणं आहे ना, तो उपजत गुण आहे आणि समतोलपणा हा कमावलेला गुण आहे. त्याचं श्रेय आम्ही दोघंही जीवनसाथ विवाह-अभ्यासाला देतो.

●●●

4

विवाहितांच्या मुलाखती

आपल्या स्वतःच्या आईवडलांच्या वैवाहिक आयुष्याकडे लहानपणापासून जवळून बघितलेलं असल्यामुळे आपण लग्न करावं का करू नये या विचारात तरुण मुलं पडलेली असतात. हा संभ्रम समजण्याजोगा आहे. त्यात आपल्या नातेवाईकांच्यात झालेली लग्नं मुलं बघतात. कधी ‘लग्न नकोच’ असं वाटायला लागतं. पण स्त्री-पुरुष आकर्षण वाटत असतं. मग आकर्षणामुळे एखादी मुलगी किंवा मुलगा आवडलेला असतो. त्यामुळे ‘लग्न करावं’ असं वाटायला लागतं. हा हो-नाहीचा गोंधळ खूप त्रासदायक असतो. समजा, लग्न करायचं ठरलं तर त्यानंतर येणाऱ्या प्रश्नांची उकल कशी करायची हाही प्रश्न असतो.

अशा सगळ्या परिस्थितीत हो-नाही हा निर्णय घेता यावा, जोडीदाराची निवड नि त्यानंतर येणारे प्रश्न सोडवता यावेत म्हणून जीवनसाथमधे अनेक निरनिराळ्या कार्यक्रमांमधे विवाहितांच्या मुलाखती असा कार्यक्रम असतो. काही लोकांचं काम, सामाजिक कार्य खास असतं. काही प्रसिद्ध लोक असतात, तर काही सामान्य. अशा सगळ्याच विवाहित लोकांच्या मुलाखतींचा जमलेल्या अविवाहित आणि विवाहितांनासुद्धा फायदा होतो.

मी स्वतः गेल्या अठरा वर्षांत अनेक मुलाखती घेतल्या आहेत. मी आणि शोभानी अनेक ठिकाणी मुलाखती दिल्या आहेत. माझ्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या व्यवसायाविषयी, शोभाच्या गरवारे बालभवनविषयी आणि पालक शिक्षणाविषयी लोक प्रश्न विचारतात. आमच्या एवढ्या निरनिराळ्या क्षेत्रांतल्या कामामधून आम्ही मुलांसाठी, नातवंडांसाठी वेळ कसा काढतो, आयुष्यात येणारे प्रश्न कसे सोडवतो, असे अनेक प्रश्न लोक विचारतात. या सगळ्यांमधून मुलाखतीत ज्या गोष्टींचा समावेश व्हायला हवा अशा प्रश्नांची यादी तयार झाली. आम्ही ज्यांच्या

मुलाखती घेतल्या त्यांपैकी काही लोक आमच्या आधी ओळखीचे होते, काही अनोळखी होते. प्रश्नांची यादी आमच्यासाठी उपयोगी तर आहेच, पण ज्या लोकांनी भविष्यातले सूत्रधार म्हणून तयार व्हावं अशी कल्पना आहे त्यांच्यासाठी मार्गदर्शक म्हणून उपयोगी आहे.

मार्गदर्शक प्रश्नांच्या मी दोन याद्या तयार केल्या. एक एका व्यक्तीच्या मुलाखतीसाठी आणि कमी वेळेसाठी. कधीकधी एकाच कार्यक्रमात म्हणजे दोन ते तीन तासांमधे तीन ते चार माणसांचीही मुलाखत असते. अशा कार्यक्रमासाठी 35 प्रश्नांची एक यादी तयार केलीय्. ती इथे दिली आहे. दुसरी जास्त वेळेच्या किंवा जोडप्याच्या सविस्तर मुलाखतीसाठी 100 प्रश्नांची यादी आहे. मी आणि शोभा भारतात स्थायिक झाल्यावरही अनेक वेळा इंग्लंड आणि यू.एस.ए.मधे गेलो. तिथे अनेक भारतीय, परदेशी लोकांच्या मुलाखती घेतल्या. या 100 प्रश्नांच्या यादीला ‘पर्सनल इंटरव्ह्यू’ न म्हणता ‘पर्सनॅलिटी इंटरव्ह्यू’ असं मी म्हणतो. एक मात्र आहे, हा भरायला द्यायचा फॉर्म नाही. ज्यांची मुलाखत घ्यायची त्यांना समोर बसवून एक एक प्रश्न विचारून त्याचं उत्तर दिलेल्या जागेत लिहायचं आहे. असं दोन्ही फॉर्म्सच्या बाबतीत करावं.

प्रथम 35 प्रश्नांची प्रश्नावली दिलेली आहे. आणि त्यानंतर 100 प्रश्नांची प्रश्नावली आहे. गोलमननी बनवलेली एक ई.क्यू. टेस्ट आहे. समुपदेशनाला आलेल्या व्यक्तीच्या अडचणीप्रमाणे मी ई.क्यू.टेस्टचा किंवा विवाहितांच्या या प्रश्नावलीचा उपयोग करतो. कधीकधी विवाहित नवराबायको दोघं येऊ शकत नाहीत. तरी ही प्रश्नावली वापरता येतेच.

मी आणि शोभानी खूपदा मुलाखती दिलेल्या आहेत. पण तेव्हा ही प्रश्नावली तयार झालेली नव्हती. एका अशाच मुलाखतीत शोभा म्हणाली, ‘अनिल स्वतःला अपयशी मानतो, पण मला तसं वाटत नाही. त्याच्यामधे असलेल्या अनेक गुणांचं चीज झालं नाही हे मात्र खरं आहे.’

माझ्या व्यवसायात, धंद्यात फार चढउतार झाले ते त्रासदायकच होते. मी त्यातून दर वेळेला बाहेरदेखील पडलो. माझ्या सामाजिक कार्याच्या प्रयत्नात मी स्वतःला नक्की अपयशी मानतो. व्यवसायातल्या चढउतारांमुळे पैशाचं पाठबळ नव्हतं. त्यामुळे मी मुळात सामाजिक काम उशिरा चालू केलं. जनमानसचं काम अवाढव्य असल्यामुळे ते मी करू शकलो नाही.

जीवनसाथचं काम मी चालू केलं, पण खूप उशिरा. मी माझ्याकडे आणि

दुसऱ्या एका संस्थेत विवाह-अभ्यासाचं काम करायचो, पण त्या संस्थेतल्या दोन-तीन आपमतलबी, लबाड आणि राजकारणी लोकांच्या उपद्व्यापामुळे मला ती संस्था सोडण्याचा निर्णय घ्यावा लागला. तिथे ते प्रकरण थांबलं नाही. माझ्या गैरहजेरीत माझ्याविषयी बोलण्यासाठी त्या राजकारणी व्यक्तींनी 'मीटिंग' घेतली. वर्तमानपत्रात काल्पनिक नावानी माझ्या लिखाणाविषयी मजकूर छापवून आणला. माझी चालू असलेली लेखमाला वृत्तपत्राला थांबवायला सांगून स्वतःची लेखमाला चालू करण्याचं गलिच्छ राजकारण केलं. या सगळ्यांमुळे 'विवाह अभ्यास' या महत्त्वाच्या विषयाच्या प्रगतीत त्यांनी खो घातला. याला मी अपयश मानतो.

प्रत्यक्षात माझ्या मते माझी गुणवत्ता यापेक्षा जास्त आहे, आणि यापेक्षा बरंच जास्त काम माझ्या हातून व्हायला हवं होतं, असा माझ्या म्हणण्याचा अर्थ होता.

विवाहितांच्या मुलाखतींसाठी प्रश्नावली

1) जन्म - त्यावेळची सामाजिक परिस्थिती- ठिकाण
2) जन्माच्या वेळची कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती
3) लहानपणची पहिली आनंददायक आठवण
4) लहानपणची पहिली त्रासदायक आठवण
5) शाळेचं शिक्षण – बुद्धिमत्ता
6) शाळेचं शिक्षण – माध्यम- मराठी-इंग्लिश-हिंदी-इतर
7) शाळेचं शिक्षण – इतर कलागुण, खेळ
8) कॉलेज शिक्षण – बुद्धिमत्ता (औपचारिक शिक्षणपद्धतीप्रमाणे)
9) कॉलेज शिक्षण – इतर कलागुण, खेळ
10) आईवडील-वर्णन
11) भावंडं-वर्णन
12) जोडीदार कसा निवडला?
13) लग्न कसं झालं? साधं, थाटात, कुठे?
14) लग्नानंतरचा आनंदाचा काळ किती होता?
15) संसारामधे पहिल्यांदा कुठची अडचण आली? ती सोडवली कशी?
    1) सासू-सून नात्यातली अडचण

2) सासू-जावई नात्यामधली अडचण
3) सासरे-सून नात्यात अडचण
4) सासरे-जावई नात्यात अडचण
5) दोन व्याह्यांमधे मतभेद?
6) दोन विहिणींमधे मतभेद?
7) दोन कुटुंबांमधे मतभेद?
8) इतर जवळच्या नातेवाईकांमुळे वाटणाऱ्या अडचणी?
9) नवरा-बायकोमधली छोटी भांडणं
10) नवरा-बायकोमधलं मोठं भांडणं

16) संसारातली आर्थिक परिस्थिती साधारणपणे कशी होती?
1) त्यातल्या सुबत्तेच्या काळची धोरणं काय होती?
2) त्यातल्या अडचणीच्या काळची धोरणं काय होती?
3) कायम दोघांनी चर्चा करून निर्णय घेतले?

17) संसारात समानतेची वागणूक मिळाली किंवा नाही / दिली किंवा नाही?
18) मुलं किती, केव्हा, निर्णय कसा?
19) मुलांचे लहानपणचे प्रश्न
20) नवराबायको सासरमाहेर संबंध कसे?
21) संसारातले सध्याचे प्रश्न
22) मुलांसंबंधीचे प्रश्न - सध्याचे/पूर्वीचे/कसे सोडवले?
23) विवाहात परस्त्री / परपुरुष आकर्षण याविषयीचे प्रश्न
24) सध्याचं काम काय?
25) कामामधे समाधान – प्राप्ती, करिअर, नोकरी-धंदा– त्यात मतभेद
26) सबंध आयुष्यातला सर्वांत आनंददायक काळ
27) सबंध आयुष्यातला सर्वांत त्रासदायक काळ
28) 1) ओळखीच्या, माहितीतल्या जोडप्यांचे चांगले संसार – त्याचा तुमच्यावर परिणाम
2) ओळखीच्या, माहितीतल्या जोडप्यांचे बिघडलेले संसार – त्याचा तुमच्यावर परिणाम

29) चित्रपट, साहित्य यांचा तुमच्या विचारांवरचा परिणाम

30) दोघांपैकी धीट कोण, घाबरट कोण?

31) कठीण प्रसंगात पुढाकार कोण घेतं?

32) किती प्रमाणात एकत्र सुटीवर जाता?

1) कुठे, 2) किती दिवस, 3) काय करता?

4) मुलांसकट, 5) छोटी मुलं असली तर कुठे ठेवता?

6) खर्च किती करता?

33) म्हातारपणाची काय सोय केली?

34) मृत्युपत्र केलं? त्यात काय लिहिलं?

35) इतरांना वैवाहिक आयुष्याबद्दल संदेश – थोडक्यात काय सांगाल?

विवाहिताची/अविवाहिताची मुलाखत प्रश्नावली

सूचना – हा भरायला देण्याचा फॉर्म नाही. मुलाखत घेणाऱ्यानी उत्तरं लिहून घ्यायची आहेत. मुलाखत देणाऱ्याला चालत असेल तर टेप रेकॉर्डर वापरला तरी चालेल. नंतर फॉर्ममधे लिहावं.

1) नाव

2) आडनाव

3) मधलं/नवऱ्याचं/बायकोचं नाव

4) शिक्षण

5) जन्मतारीख

6) पत्ता :-

7) फोन नंबर

8) आठवणारा पहिला प्रसंग

9) आठवणारा पहिला आनंदाचा प्रसंग

10) आठवणारा पहिला दुःखाचा प्रसंग

11) स्वतः मिळवलेल्या पैशाची पहिली खरेदी

12) पहिला पैशाच्या व्यवहाराचा आश्चर्यकारक सुखद धक्का

13) पैशाबद्दलचा पहिला वाईट अनुभव

14) पहिला अपमानाचा प्रसंग

15) पहिल्यांदा आलेला सन्मान-प्रसंग

16) पहिली मनापासून आवडलेली समलिंगी व्यक्ती–तिचं वर्णन
17) पहिली मनापासून आवडलेली भिन्नलिंगी व्यक्ती–तिचं वर्णन
18) आईचं थोडक्यात वर्णन
19) वडलांचं थोडक्यात वर्णन
20) पूर्वजांपैकी खास उल्लेख करण्याजोगं कोणी
21) भावंडांचं थोडक्यात वर्णन
22) आत्तापर्यंत सर्वांत आवडलेली व्यक्ती (आदरणीय)- तिचं वर्णन –
23) त्याखालोखाल वाटलेली आदरणीय व्यक्ती – तिचं वर्णन
24) सर्वांत जिचा राग येतो अशी व्यक्ती - तिचं वर्णन (जिवंत – मृत)
25) त्याखालोखाल राग येणारी व्यक्ती – तिचं वर्णन
26) सर्वांत जवळच्या पाच व्यक्ती– नावं – कारण
27) आवडणाऱ्या पाच सद्‌गुणांची यादी – त्याचं कारण
28) नावडणारे पाच दुर्गुण – त्याचं कारण
29) स्वतःमधले महत्त्वाचे सद्‌गुण
30) स्वतःमधले महत्त्वाचे दुर्गुण
31) योजनाबद्ध कामावर विश्वास आहे?
32) लक्षात ठेवण्यासाठी कामं, भेटी लिहून ठेवता?
33) खिशात कागद, पेन घेऊन बाहेर जाता?
34) वस्तू आणण्यासाठी नेहमी जवळ पिशवी/बॅग ठेवता?
35) शिक्षण कुठच्या क्षेत्रात हा निर्णय कसा घेतला?
36) स्वतःचा सध्याचा व्यवसाय / काम थोडक्यात समजवा.
37) या व्यवसायात येण्याचा निर्णय कसा घेतला? करिअर-व्यवसायाची वळणं, टप्पे सांगा.
38) पसंत पडलेला सध्याखेरीज दुसरा उद्योगधंदा– त्याचं वर्णन
39) जोडीदाराच्या कामाचं थोडक्यात वर्णन करा.
40) मुलांच्या कामाचं थोडक्यात वर्णन करा.
41) पाश्चात्त्य देशात जाणारा आणि करिअर करणारा माणूस खरं म्हणजे पैशासाठीच तिकडे जातो. या विधानाबद्दल तुमचं मत–
42) परदेशात जाण्याचा किंवा न जाण्याचा निर्णय कसा घेतला?
43) सध्या तुम्ही राहता ते घर कसं निवडलं?

44) मायदेशातच राहण्याबद्दल किंवा परत जाण्याबद्दलचे विचार? त्याचं कारण?

45) गरिबीचा त्रास आणि श्रीमंतीच्याही वेदना असतात. त्यामुळे मध्यमवर्गीय आयुष्य सर्वांत सुखाचं असतं. या विधानाबद्दल मत–

46) कुठच्याही कामात आपल्या ठरलेल्या आणि योग्य मोबदल्यापेक्षा जास्तीची प्राप्ती (म्हणजे लाच) देणाऱ्या तसंच घेणाऱ्याच्याही मनावर दूरगामी वाईट परिणाम होतात. या विधानाबद्दल तुमचं मत–

47) कुठचंही घरातलं किंवा बाहेरचं काम असलं की त्याची मुख्य जबाबदारी एकाच माणसावर असते. निदान असायला पाहिजे. तो माणूस त्या कामाचा मॅनेजर असतो. बाकीचे त्याला मदत करतात. या विधानावर तुमचं मत.

48) मॅनेजरनी निर्णय दिला पाहिजे, नाहीतर केव्हा निर्णय होणार याचा उलगडा केलाच पाहिजे. नाहीतर शंका तरी विचारलीच पाहिजे. याबद्दल तुमचं मत–

49) आयुष्य हे थंड डोक्यानी जगण्यासाठी आहे. तुम्हाला पटतं?

50) तुम्ही लग्न केव्हा करायचं हा निर्णय कसा घेतला?

51) लग्न कोणाशी करायचं हा निर्णय कसा घेतला?

52) तुमच्या मते नवरा-बायकोच्या प्रेमाची व्याख्या काय?

53) नवरा-बायकोच्या प्रेमाचं मोजमाप कसं करता येईल? ते करता येतं असं मानसशास्त्र म्हणतं.

54) स्त्री-पुरुष यांच्या शरीरातल्या रचनेव्यतिरिक्त इतर काही फरक नसतो, असं एक मत आहे. विशेषतः मनुष्याच्या इतर गुणांबद्दल तुम्हाला काय वाटतं?

55) नवराबायकोच्या जोड्या कुठचीतरी दिव्य अदृश्य शक्ती ठरवते का तो निर्णय स्वतःचा जाणीवपूर्वक निर्णय असतो?

56) जन्मकुंडली, पत्रिका, होरोस्कोप, मंत्र, शपथा, विधी अशा गोष्टी तुम्हाला स्वतःला समजतात का? त्यांवर तुमचा विश्वास किती? त्या वाटेला तुम्ही जाता का? किती? का?

57) वैवाहिक जीवनातले आनंदाचे काही विशिष्ट प्रसंग, यापेक्षा रोजचा स्वस्थपणा हा खरा आनंद असं एक मत आहे. तुम्हाला काय वाटतं?

58) सायकॉलॉजी आणि मॅनेजमेंटच्या मताप्रमाणे सण, उत्सव, समारंभ,

पार्ट्या यांचं महत्त्व खूपच कमी असतं. तुमचं मत काय?

59) या मताप्रमाणे दागिने, वगैरे सगळं व्यर्थ आहे. साधेपणाचं महत्त्व कळणं हे सर्वात महत्त्वाचं आहे. यावर तुमचं मत–

60) विवाहाचा निर्णय ही एक त्यातल्या त्यात चांगली समाजमान्य तडजोड आहे असं एक मत आहे. तुमचं काय मत?

61) मुलं असावीत का नसावीत याबद्दल डिंक्स (डबल इन्कम नो किडस्) ची प्रवृत्ती खूप वाढतेय्. तुमचं त्याबद्दल मत–

62) मुलं हवीत असा निर्णय असला तर मुलगा का मुलगी याबद्दलचे निर्णय कसे घेतले? काय चर्चा झाली?

63) स्त्री-पुरुष सहवास अत्यावश्यक मानला तर घटस्फोटित आणि विधवा-विधुरांनीही एकटं राहू नये. तुमचं मत?

64) लग्नाआधीपासून लैंगिक शिक्षणाची सर्व समाजात गरज आहे, असा एक मतप्रवाह आहे. तुमचं मत?

65) नवराबायकोमधलं प्रेम कशानी वाढतं?

66) नवराबायकोतलं प्रेम कशानी कमी होतं?

67) नवराबायको एकमेकांवर सारख्या प्रमाणात अवलंबून असण्यानी प्रेम वाढतं असं एक मत आहे. तुम्हाला काय वाटतं?

68) तुम्हाला अभिप्रेत असलेल्या कल्पनेप्रमाणे प्रेमाच्या साठ्याचा 50% भाग स्वतःसाठी असतो? कमी, जास्त? जोडीदार, मुलं, नातेवाईक यांच्या प्रेमाच्या वाट्याची टक्केवारी किती ते सांगा.

69) जोडीदाराबरोबरचं ताजं भांडण कुठचं?

70) त्या आधीचा मतभेद कशाबद्दल होता?

71) वारंवार/नेहमी होणाऱ्या भांडणाचा विषय कोणता?

72) त्यावर उपाय जास्त प्रमाणात कोण शोधतं? तुम्ही की जोडीदार? काय उपाय?

73) मुलांशी वादाचा विषय कोणचा? एक, अनेक- त्यावर उपाय इ.

74) कुटुंबाबाहेरच्या लोकांशी होणाऱ्या वादाचे विषय नि उपाय

75) कोणाचीही कुठचीही घेतलेली मदत हे कर्ज असतं आणि ते व्याजासकट परत करावं लागतं असं एक मत आहे. तुमचं यावर मत?

76) कुठलाही दिवस, आकडा, वस्तू, घटना, शुभ किंवा अशुभ काही

नसतं, असं एक मत आहे. तुमचं याबद्दल मत?

77) तुम्ही ईश्वर मानता की नाही, यापेक्षा तुम्ही सगळ्यांशी सज्जनपणी, सरळपणी वागता का नाही हे महत्त्वाचं. तुमचं मत?

78) निराकार, निरूप ईश्वर आणि मूर्तिपूजा यांपैकी तुमचा कल कुठे? कारण?

79) विशिष्ट वागणुकीची ठराविक पद्धत यापेक्षा धर्माला काही अर्थ नाही. निधर्मी असणं हेच सर्वात चांगलं असं एक मत आहे. तुमचं मत?

80) जाती या पूर्वजांच्या काळातले कामधंदे होते. जात ही कल्पना सध्याच्या काळात न मानणं हेच योग्य. तुमचं मत?

81) व्हेज खायचं, नॉनव्हेज, केव्हा खायचं, केव्हा नाही याबद्दलचे निर्णय तुम्ही कसे घेतले? त्यात स्त्रीनी-पुरुषानी असा भेद आहे?

82) सिगारेट, दारू याबद्दलचे निर्णय तुम्ही कसे घेतले? त्यात स्त्री-पुरुष फरक?

83) मुलांना तुम्ही किती स्वातंत्र्य देणार, दिलं? व्यसनांबद्दल? स्त्री-पुरुष मैत्रीबद्दल?

84) तुमच्या आयुष्यात सर्व चांगल्या गोष्टी घडाव्यात अशीच इच्छा आहे. पण व्यवस्थापनशास्त्राच्या म्हणण्याप्रमाणे नकारात्मक घटनांचा, तपशीलांचा विचार करून ठेवला असला की स्वतःची ताकद वाढते. तुमचं मत?

85) तुम्हाला आजार होऊ शकतील त्याचा विचार केला आहे?

86) म्हातारपणाचा, एकटेपणाचा (जोडीदार वारल्यावर) काय विचार केला आहे? राहणार कुठे? चरितार्थ कसा भागवणार? वेळ कसा घालवणार?

87) मृत्यू कसा, केव्हा याचा काय विचार केलाय्?

88) मृत्युपत्र बनवलं आहे? केव्हा बनवणार?

89) अर्थपूर्ण आयुष्यासाठी कुटुंबाव्यतिरिक्त इतरांसाठी म्हणजेच सामाजिक काम आवश्यक आहे असं जीवनसाथ संस्थेचा अभ्यास सांगतो. तुमचं मत?

90) तुमच्या मते जगासमोरची सर्वांत मोठी समस्या कोणती? त्यावर उपाय काय?

91) तुमच्या मते तुमच्या राष्ट्रासमोरचा सर्वांत मोठा प्रश्न कुठचा? उपाय काय?

92) तुमच्या मते तुमच्या विभागासमोरचा/राज्यासमोरचा सर्वात मोठा प्रश्न काय? उपाय?
93) तुमच्या गावाचा सर्वांत मोठा प्रश्न काय? त्याला उपाय काय?
94) तुमच्या कुटुंबासमोरची समस्या काय? त्यावर उपाय काय?
95) तुमची वैयक्तिक समस्या? त्यावर उपाय?
96) आजपासून पुढची वर्षं तुमचा मुख्य उद्योग? मोहीम? काम?
97) इतरांनी काय करायला हवं असं तुम्हाला वाटतं?
98) तुमच्या आयुष्यामधल्या घडून गेलेल्या कुठच्या घटना चुकीच्या घडल्या? त्या कशा घडायला हव्या होत्या?
99) मुलाखतीचा हा प्रकार तुम्हाला कसा वाटला?
100) या मुलाखतीत आणखी काय हवं होतं? तुम्ही इतर कोणाला ही मुलाखत द्यायला सांगाल?

अशा प्रकारची मुलाखत द्यायची ज्यांची इच्छा असेल त्यांनी जरूर 'जीवनसाथ' शी संपर्क साधावा. यापुढे माझा बेत आहे की, संपूर्ण कुटुंबाच्या मुलाखतीचाही कार्यक्रम ठेवायला हरकत नाही. उदाहरणार्थ, मी, शोभा, आभा, श्रेयस, त्यांची 2 मुलं, शोनील-ॲनास्तेसिया आणि त्यांचा मुलगा– सगळ्यांची मुलाखत ठेवायची. आमच्या ओळखीची आणखीही काही कुटुंबं आहेत, की ज्यांनी खास कामं केली आहेत- केव्हातरी हे करून बघावं असा बेत आहे.

इथे दिलेले 100 प्रश्न हे काही बंधन मानायचं कारण नाही. तुम्हाला सुचले तर आणखी प्रश्न खुशाल वाढवावेत.

●●●

5

क्रिटिकल ॲनॅलिसिस - काउन्सेलिंग

1) या पद्धतीमागची मूळ कल्पना

अगदी सुरुवातीच्या प्रकरणात मी उल्लेख केला आहे की, मी मुळात अनेक वर्षांपूर्वी यू.एस्.ए.मधे असताना जगप्रसिद्ध मॅनेजमेंट गुरू 'पीटर ड्रकर' यांनी चालू केलेल्या 'फिलाडेल्फिया इन्स्टिट्यूट'मधे त्यांच्याबरोबर काम करणाऱ्या 'वेल्ड कॉक्स' नावाच्या त्यांच्या इंजिनियर शिष्याकडून व्यवस्थापनशास्त्र शिकलो. त्यामधे लेबर सायकॉलॉजी हा विषय होता, तो मला खूप आवडला होता, हेही मी सांगितलं होतं. त्या शिक्षणाचा एक भाग होता तो म्हणजे बांधकामाच्या साइटवरचे वागणुकीसंबंधातले प्रश्न 'प्रॉजेक्ट मॅनेजर'नी सोडवणं. त्याचं कारण उद्योगाच्या नफ्यासाठी हेच होतं. मुळात मॅनेजरनी इतरांची कदर केली तर ते मॅनेजमेंटची कदर करणार. कधी असे प्रश्न संपूर्ण डिपार्टमेंटचे म्हणजेच गटाचे तर कधी व्यक्तिगत स्वरूपाचे असायचे. त्या प्रश्न सोडवण्याच्या पद्धतीचं नाव होतं– 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस'.

पुढे मी मानसशास्त्राच्या आधारानी 'रिलेशन्स मॅनेजमेंट' म्हणजेच 'मॅरेज अँड फॅमिली काउन्सेलिंग' अशा विषयाच्या डॉक्टरेटच्या अभ्यासात पडलो हेही मी पूर्वी सांगितलं आहे. तो अभ्यास करताना असं वारंवार जाणवायला लागलं की, तत्त्वज्ञान ही या विषयाची सुरुवात आहे. वाचन करताना असा उल्लेखही अनेकदा आला. मग मी तत्त्वज्ञानाचा जमेल तसा अभ्यास करायला लागलो. तत्त्वज्ञानात तर स्पष्टच म्हणलंय् की, मुळात 'कॉमन सेन्स'मधूनच सगळं ज्ञान विकसित झालं. हे तर खरंच आहे. मी सध्या प्रत्येक प्रश्नाकडे तीन दृष्टिकोनांतून

बघतो असं अनेक वेळा या लिखाणात आलंय्. व्यवस्थापनशास्त्र, मानसशास्त्र आणि तत्त्वज्ञान. अगदी सर्वसामान्य माणसाला ही तीनही अंगं 'कॉमन सेन्स' मधून कळलेलीच असतात. मी फक्त जास्त खोलात जाऊन त्यांचा विशिष्ट पद्धतीनी अभ्यास करतो, केला, अजून करतोय् एवढंच. या तीनही विषयांच्या अभ्यासात निरनिराळ्या शब्दांत 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस'ची कल्पना मांडलेली आहे. माझं लक्ष्य विवाह आणि कुटुंब यातलं समुपदेशन असल्यामुळे लोकांचे विवाहासंबंधीचे प्रश्न या पद्धतीनी सोडवण्याची सुरुवात केली आणि 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस'च्याच आधारे मी मिश्रगट चर्चा आणि निवडक गट एकत्रित समुपदेशन, वैयक्तिक समुपदेशन यांत भरपूर काम करतो.

मनाचा अंदाज घेण्यासाठी आपल्याकडे वागणुकीची पद्धत आणि बोलण्याची पद्धत यांच्या निरीक्षणाशिवाय दुसरं काहीच नसतं. नवराबायकोंमधला प्रश्न सोडवणं चालू असलं तर ते समुपदेशकाशी एकत्र काय बोलतात आणि एकेकट्याशी समुपदेशक बोलतो तेव्हा काय बोलतात हे महत्त्वाचं असतं, कारण प्रत्येकच गोष्टीचा काही ना काही अर्थ होतो.

आल्बर्ट एलिसच्या आर.ई.बी.टी. (रॅशनल इमोटिव्ह बिहेव्हिअरल थेरपी) याचा मला खूप उपयोग करावा लागतो. एलिसचा स्पष्ट विचाराचा प्रकार मला चांगला वाटला. विचार, अधिक विचार, अधिक स्पष्ट विचार या पद्धतीनी चुकीच्या भावनेपर्यंत पोचलेल्या माणसाला मागे खेचून जागेवर आणता येतं यावर माझा विश्वास आहे.

एलिसनी विचार दुरुस्त करता येतो हे स्पष्टपणी मांडलं. त्यामधे विचार आणि भावना जास्त स्पष्ट, पण अतिशयोक्ती पूर्ण टाळून, अधिक वास्तवाशी जवळ अशा व्यक्त कराव्यात, असं मांडलं. विचार योग्य पद्धतीनी, योग्य दिशेनी करता आले तर भावनांवर नियंत्रण ठेवणं शक्य आहे. योग्य दिशा म्हणजे वास्तववादी. या पद्धतीनी शेवटी काय साध्य करायचं तर कशानीच कोसळून किंवा हुरळून न जाणं.

शरीराचे व्यायाम आणि मनाचे व्यायाम यात खूप साम्य असतं. शरीराचा असो, मनाचा असो, व्यायाम हळूहळू वाढवत न्यायचा असतो. स्नायू बळकट होतात, त्याच तऱ्हेनी मन बळकट होतं. शारीरिक व्यायामाची मर्यादा कळली नाही आणि तो जास्त झाला तर शरीराला त्रास होतो. मनाचंही तसंच आहे. ताण फार झाला तर मनही तो ताण सहन करू शकत नाही त्यामुळे कोलमडतं.

भावनांची तीव्रता फार वाढली तर 3 प्रकारचे इलाज करता येतात.

1) रासायनिक – म्हणजेच 'ट्रॅन्क्विलायझर' गोळ्या. गोळ्यांचा अंमल जोपर्यंत टिकतो तोपर्यंत माणसाला शांत वाटतं. दारू, अफू यांनीही तात्पुरता उपाय होतो. तेही रासायनिक उपाय आहेत. पण त्यामुळे शरीरावर होणारे इतर परिणाम वाईट असतात.
2) आरडाओरडा करणं, दुसऱ्याला मारणं, स्वतःला इजा करून घेणं. अशा वागणुकीनी तात्पुरता इलाज होतो, पण इतरांशी संबंध बिघडल्यामुळे नंतर खूप काळ त्याचे परिणाम भोगावे लागतात.
3) स्पष्ट विचार. याच्याइतका खात्रीलायक असा दुसरा परिणामच नसतो. स्पष्ट विचाराची सवय केली तर स्वतःला कष्ट पडतात पण त्यामुळे कायमचा फायदा होतो. त्यामुळे इतर तोटे काही होत नाहीत. प्रत्येक शक्यतेचा आणि प्रत्येक मर्यादेचा विचार करता आला तर एक गोष्ट कळते की, स्वतःला त्रास करून घेण्याइतकी वाईट खरी म्हणजे कुठचीच गोष्ट नसते.

योग्य दिशेनी विचार म्हणजे वास्तववादी विचार इथपर्यंत ठीक आहे, पण वास्तववादी विचार म्हणजे नेमकं काय, हे स्पष्ट सांगितलेलं बरं. योग्य विचाराचे असे निकष असतात –

1) विचार प्रत्यक्ष बघितलेल्या दृश्यावर आधारित असला पाहिजे. व्यक्तिगत मतावर तो अवलंबून असता कामा नये.
2) विचार स्वतःसाठी हितकारक असला पाहिजे.
3) विचार मूळ ध्येयाच्याच दिशेनी प्रगती करणारा हवा.
4) वादाची परिस्थिती टाळायला हवी.

या गोष्टी या पद्धतीनी झाल्या नाहीत तर भावनेवर चुकीचे परिणाम होतात. ते काय काय होऊ शकतात ते बघूया.

1) त्या प्रकारचे आधी जे अनुभव आले असतील त्यावर त्याची तीव्रता कमी किंवा जास्त जाणवू शकते.
2) शरीरावर सुद्धा वाईट परिणाम होऊ शकतात.
3) समतोल न राखता होकाराकडे किंवा नकाराकडे झुकलेल्या चुकीच्या भावना

चुकीच्या पद्धतीनी व्यक्त होण्याची फार शक्यता असते.

एक गोष्ट सगळ्यांनी नीट समजून घ्यायला पाहिजे. भावनेशिवाय नुसता विचार असूच शकत नाही आणि विचाराशिवाय नुसती भावनाही असू शकत नाही. विचार आणि भावनेपैकी त्या विशिष्ट व्यक्तीवर आधी प्रभाव कशाचा पडतो किंवा तीव्र प्रभाव कशाचा त्यावरच सगळं अवलंबून असतं.

या स्पष्ट, अधिक स्पष्ट या विचारपद्धतीमुळे अनेकांची अशी समजूत होते की यामधे भावनांकडे दुर्लक्ष होणार. प्रत्यक्षात तसं नाही. भावना स्वतःपुरत्या असतात तेव्हा त्यांना शब्द नसतात. त्या दुसऱ्यापर्यंत पोचवायच्या झाल्या की त्या शब्दात मांडणं याला बहुतेक वेळा काही पर्याय नसतो. इतर संवाद-माध्यमांबद्दल पूर्ण आदर मलाही आहे, पण शब्दाइतकी अचूकता कशातही नसल्यामुळे भावनेविषयी शब्दात मांडलेला तो विचारच बनतो.

याशिवाय कार्ल रॉजर्सच्या 'पर्सन सेंटर्ड थेरपी'चाही मी वापर करतो. अब्राहम लोच्या ग्रुप थेरपीचा देखील जीवनसाथला खूप उपयोग होतो. ग्रुप थेरपीची काही गृहितं आहेत. अगदी मंदबुद्धी, अपंग, विकलांग माणूस अपवाद म्हणून सोडला तर बाकी सगळ्या नॉर्मल माणसांना स्वतःचे प्रश्न स्वतः सोडवण्याइतपत क्षमता असते. अशा माणसानी वैयक्तिक समुपदेशनासाठी जाण्याची बहुतेक वेळा गरज नसते. ग्रुपच्या सहाय्यानी तो सावकाश सावकाश स्वतः उत्तरं शोधू शकतो. फक्त तेवढा धीर आणि चिकाटी हवी. समजा, वैयक्तिक समुपदेशनाची गरज लागलीच तर ती तात्पुरती एक-दोन वेळेपुरती, दिशादर्शक म्हणूनच लागते.

'गेश्टाल्ट' पद्धतीचाही मी उपयोग करतो. एवढ्या निरनिराळ्या पद्धतींचं मिश्रण मी करतो हे 'प्युअर ॲकॅडमीशियन्स' ना कदाचित पटणार नाही. पण मला स्वतःला हे खूप योग्य वाटतं. व्यवस्थापनशास्त्रामधल्या 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' या पद्धतीचा उपयोग मानसशास्त्रीय समुपदेशनासाठी करताना अनेक मानसशास्त्रातल्या विद्वान, अनुभवी लोकांना मी त्याबद्दल विचारलं, पण त्याला निराळं काहीतरी नाव मानसशास्त्रात असेल. अजून मला ते कळलेलं नाही. माझ्या डॉक्टरेटच्या प्रबंधात मी याचा सविस्तर उल्लेख, 'केस स्टडीज' वगैरे सगळं लिहिलं आहे. अनेक ठिकाणच्या विवाह अभ्यास मंडळांना उपयोग व्हावा म्हणून या पद्धतीबद्दल शक्य तेवढं आणि पचेल तेवढं सविस्तर सांगण्याचा इथे बेत आहे. मी स्वतः

‘क्रिटिकल ॲनॅलिसिस’ ही पद्धत माझ्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या अमेरिकेतल्या शिक्षणातून उचलली. क्रिटिकल ॲनॅलिसिसमधले काही विचार महत्त्वाचे आहेत ते आधी सांगतो.

1) सर्वांत चांगलं आणि सर्वांत वाईट काही प्रत्यक्ष घडत नाही. त्याच्या मधले विचार, पर्याय असतील त्यांचा जास्त तपशिलात विचार करावा.
2) आपला काही एक विचार असतो. कुठल्याही बाबतीत आपल्यापेक्षा निराळा विचार करणारी माणसं सापडतातच. त्यांचे निराळे विचार आपल्याला माहिती असण्याचा खूप फायदा असतो कारण निराळं म्हणजे वाईट नाही. मतभिन्नता म्हणजे वैर नाही, मतभेद म्हणजे भांडण नाही. त्या विरुद्ध विचारांनी आपली प्रगल्भता वाढते.
3) होकारात्मक विचार महत्त्वाचाच आहे, पण त्याचबरोबर नकारात्मक विचार करून समतोलासाठी आपली मनाची तयारी करणं महत्त्वाचं आहे.
4) आपण नेमके स्वभावानी कसे आहोत हे कळण्यासाठी दुसऱ्यांबरोबर, स्त्रिया आणि पुरुष यांच्याबरोबर संवाद साधावा लागतो. दुसऱ्याकडे आपण अलिप्तपणी बघू शकतो पण स्वतःकडे अलिप्तपणी बघणं जमत नाही. प्रत्यक्षात स्वतःचा स्वभावाचा प्रकार नीट कळणं आणि दुसऱ्याचा ओळखता येणं यांनीच त्या व्यक्तीबद्दलचे निर्णय घेता येतात.
5) कुठलीही घटना नाही तर घटनेकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सुखी किंवा दुःखी करतो. आपल्या सगळ्यांची मूळ प्रेरणा घटनेकडे स्वतःच्या भावनेच्या अंगानी बघण्याचीच असते. तिला परिश्रमानी विवेकाकडे खेचावं लागतं.
6) इच्छा, अपेक्षा आणि मागणी यांमधे फरक असतो. इच्छा असली तरी अपेक्षा कधी कधी करता येत नाही. अपेक्षा असली तरी मागणी बरेच वेळा करता येत नाही. मागणी केली तरी ती पुरी होईल अशी पन्नास टक्केच शक्यता असते. नकारासाठी पन्नास टक्के राखूनच ठेवावे लागतात.
7) ध्येय गाठण्यापेक्षा ध्येयाच्या दिशेनी प्रवास करण्याचं समाधान महत्त्वाचं असतं.
8) दुसऱ्या व्यक्तीला काय वाटावं, तिनी कसं वागावं यावर आपलं अगदी थोडं, बऱ्याच वेळा अजिबात नियंत्रण नसतं.
9) ज्यावर माझं नियंत्रण नाही त्याचा हट्ट, आग्रह सोडाच विचारही न

करण्याचा प्रयत्न करायचा आणि ज्या गोष्टींवर माझं नियंत्रण आहे त्या गोष्टी बदलण्याचा यथाशक्ती प्रयत्न जरूर करायचा.

10) स्वतःला दोष देत राहणं ही दुःखाची वाट आहे. एक महत्त्वाची गोष्ट प्रत्येकानी समजून घ्यायला हवी. माणसाचा मेंदू चांगल्या, वाईट, मध्यम अशा विचारकणांचा एका मर्यादेपर्यंतच साठा करू शकतो. स्वतःच्या मेंदूमधे कशाचा साठा करायचा याचा निर्णय प्रत्येकानी घ्यायचा असतो. त्यात आनंद, प्रेम, तिरस्कार, राग, काळजी काहीही साठवून ठेवता येतं. त्यामधे स्वतःचं कुटुंब, ओळखीचे, परके आणि अनोळखी समाज अशांसाठी जागा नसली तर श्रीमंतही गरीबच राहतो, कारण माणसांच्या आपुलकीची समृद्धी त्याला समजत नाही. अशा लोकांना आत्मकेंद्री किंवा स्वकुटुंबकेंद्री म्हणतात. समाधानी आयुष्यासाठी तेवढं पुरत नाही.

आत्मकेंद्री जोडीदार एकमेकांना असं म्हणत बसतात, 'तू मला समजून का घेत नाहीस?' प्रत्यक्षात हळूहळू आत्मकेंद्री आणि स्वकुटुंबकेंद्री लोकांची संख्या वाढतेय्. लग्नविधीमधे, मग ते पारंपरिक असोत किंवा नोंदणी करणाऱ्या रजिस्ट्रारसमोर असो, एकमेकांना साथ देण्याची शपथ घेतलेली असते, त्याला काही अर्थ नसतो. जसा आत्मकेंद्रीपणा वाईट तसाच दुसऱ्याच्या अडचणींचा फार ताण घेणंही चूक आहे. दुसऱ्याचा विचार करायचा पण कुठच्या मर्यादेपर्यंत हे कळणं आवश्यक आहे. रॅशनल आणि इमोटिव्ह याच्या शब्दातच तो अर्थ आहे. रॅशनल इमोटिव्ह थेरपी या पद्धतीमधे सांगितलेले विचार मला पटतात. मी त्याचा वापर माझ्या समुपदेशनात सर्रास करतो. क्रिटिकल ॲनॅलिसिसच्या पद्धतीशी आरईबीटीचं खूप साम्य आहे. त्यामधल्या दोन महत्त्वाच्या कल्पना सांगतो.

व्यक्तिमत्त्वाचे एकूण 4 प्रकार असतात.

1) तटस्थ म्हणजेच 'न्यूट्रल' अशी माणसं संपूर्ण आयुष्य अलिप्तपणी जगतात. जोडीदाराशीसुद्धा तशाच प्रकारे वागतात. त्रासही देत नाहीत, चांगलंही वागत नाहीत, फार काही व्यक्त पण करत नाहीत.
2) भिडस्त म्हणजेच 'रिझर्व्ह्ड' अशी माणसं स्वतः त्रास सोसतात पण दुसऱ्याला सांगत नाहीत. तक्रार करत नाहीत. ती दुसऱ्याशी अन्यायानी वागणं शक्यच नाही.

3) आग्रही म्हणजेच ‘इन्सिस्टंट’ – अशी माणसं स्वतःच्या भूमिकेविषयी एकदम ठाम असतात. ती दुसऱ्यावर जबरदस्ती करत नाहीत, पण स्वतःच्या तत्वांच्या बाबतीत अजिबात लवचिक नसतात. ‘ही गोष्ट मला पटत नाही त्यामुळे मी करणार नाही, तुला पाहिजे तर तू करू शकतोस’. असं त्यांचं म्हणणं असतं.

4) आक्रमक म्हणजेच ‘ॲग्रेसिव्ह’ – अशा लोकांचं स्वतःचं काहीतरी मत असतं ते स्वतः आग्रहानी करून ते थांबत नाहीत. दुसऱ्यानीही तसंच केलं पाहिजे म्हणून ते आग्रह धरतात, पटवून द्यायचा प्रयत्न करतात, दुसऱ्यानी ते करावं म्हणून युक्त्या वापरतात, आश्वासनं देतात आणि पुढे पाठपुरावा करतात.

या 4 प्रकारांपैकी आपण कशात तरी बसतो ते कळलं, समोरचा माणूस कसा आहे हेही आपल्याला ठरवता आलं तर वागणं सोपं होतं.

याशिवाय माणूस 3 प्रकारच्या भूमिकेत जाऊन वागू शकतो. ही भूमिका बदलती असते.

1) पालक म्हणजेच ‘पॅरंट’ – अशा भूमिकेत असलेला माणूस समोरच्याला लहान समजतो. काहीतरी समजावून सांगणं हे आपलं कर्तव्य आहे असं मानून वागतो. याचा प्रत्यक्ष वयाचा संबंध नाही. आपण अमुक बाबतीत ज्ञानानी मोठे आहोत असं त्यानी स्वतः ठरवलं की ही भूमिका सुरू होते.

2) मूल म्हणजेच ‘चाइल्ड’ – इथेही पुन्हा वयाचा काही संबंध नाही. आपल्याला समोरच्यापेक्षा कमी कळतं आणि आपण शिकायचं आहे असं असे लोक समजूनच वागायला सुरुवात करतात. त्यातही गंमत अशी की, समोरचा स्वतःला पालक समजून बोलत असला तर तो त्यावेळी आपल्याला मूल समजत असतो. समोरचा माणूस स्वतःला मूल समजत असला तर आपल्याला पालक मानून बोलत असतो.

3) सज्ञान म्हणजेच ‘ॲडल्ट’ – असा माणूस दुसऱ्याला बरोबरीचा समजतो. त्याच्याकडून एखाद्-दुसरी गोष्ट ऐकून घेऊन त्याविषयी समानतेनी चर्चा करायला तयार असतो. याचाही वयाचा काही संबंध नाही. या भूमिकेतली व्यक्ती लहान मुलाशीही असं वागू शकते. ही सर्वात प्रगल्भ भूमिका आहे असं मला वाटतं. कुठच्याही वयाच्या माणसाकडून, मूल, स्त्री, पुरुष, वृद्ध यांच्याकडून ऐकून घेण्याजोगं, समजण्याजोगं कायम काहीतरी असतं हे कळणं महत्त्वाचं. खरी वास्तववादी योग्य भूमिका एकाच प्रकारची असू

शकते. ती म्हणजे ‘ॲडल्ट’. स्वतःला ॲडल्ट समजणारा माणूस दुसऱ्यालाही ॲडल्ट समजतो तेव्हाच योग्य संवाद होतो.

आल्बर्ट एलिसनी सांगितलेल्या आणखी काही गोष्टीही खूप महत्त्वाच्या आहेत, त्या एकएक करून बघू. काय करायचं नाही, कशा प्रकारे विचार केला की घोटाळा होतो, थोडक्यात ‘डोंटस्’ची यादी या पद्धतीमधे स्पष्ट असते. एवढं केलं तरी बरेच प्रश्न सोपे होतात. निरनिराळे त्रास लोक स्वतःहून करून घेत असतात ते टाळता येतात.

1) तुम्हाला जे लोक महत्त्वाचे किंवा जवळचे वाटतात, याचाच अर्थ तुमचं ज्या व्यक्तीवर प्रेम आहे त्या व्यक्तीचं तुमच्यावर प्रेम असेलच असं नाही. अनेक प्रेमभंगाच्या दुःखभऱ्या कहाण्या किंवा गुन्हे या चुकीच्या कल्पनेवर आधारलेले असतात. मला ती आवडते पण तिला मी आवडत नसीन तर प्रयत्न करावेत पण केव्हातरी तो विचार सोडूनच द्यावा लागणार. प्रिय व्यक्तीच्या पोटात सुरा खुपसणं हे त्याला उत्तर नाही.
2) प्रेमात असो, कामात असो, प्रत्येक वेळेला यश मिळालंच पाहिजे हा विचार डोक्यातून काढलाच पाहिजे. शाळेतल्या वयात अपयशाच्या निराशेमुळे मुलांच्या आत्महत्या ही गोष्ट दुसरं काय सांगते? मोठ्या मोठ्या थोर लोकांनाही आयुष्यात केव्हातरी अपयशाला तोंड द्यावं लागतं. प्रत्यक्षात एखाद्या विशिष्ट गोष्टीतलं अपयश म्हणजे पूर्ण अपयशी आयुष्य नसतं. परीक्षेतलं अपयश ही तर संपूर्ण आयुष्याच्या पार्श्वभूमीवर फारच क्षुल्लक गोष्ट आहे. आत्महत्या करणाऱ्या मुलाच्या पालकांचं किंवा शिक्षकांचं वागायला कुठेतरी चुकलं असलंच पाहिजे.
3) जेव्हा दुसरा कोणी आपल्याशी वाईट वागेल तेव्हा आपल्याला वाईट वाटणारच. राग येणार, सगळं काही होणार. पण त्यांना रागावण्याचं, त्यांच्याशी वाईट वागण्याचं आपल्यावर बंधन मानायचं कारण नाही. आपण त्यांच्यावर न रागावल्यानी, त्यांच्या लक्षात त्यांची चूक आल्यावर पूर्ण परिस्थिती बदलण्याची शक्यता आहे. लगेच आपल्याला वाटतं तेवढं भयानक ते प्रत्यक्षात नसतं, असं नंतर स्वतःलाच वाटेल.
4) बाहेरून तुमच्यावर आलेल्या ताणामुळे तुम्हाला त्रास होणारच. तो हळूहळू

आपोआप कमी होतो.

5) ज्या गोष्टीची भीती वाटते, तिच्याबद्दल माहिती काढण्यानी ती भीती कमी होते. एखाद्या गोष्टीची आपल्याला माहिती नसली की त्याची जास्त भीती वाटते. त्याची माहिती झाली आणि ती गोष्ट कितीही अप्रिय असली, भीतीदायक असली, तरी माहिती मिळाल्यावर भीती कमी होते. हा वारंवार सिद्ध झालेला मानसशास्त्रामधला नियम आहे. बारीकसं उदाहरण घेऊ. मोठ्या सज्ञान माणसाला डॉक्टरनी सांगितलं की, मी आता इंजेक्शन देणार आहे, आणि थोडंसं दुखेल तर त्याची भीती कमी वाटते आणि काही न सांगता एकदम इंजेक्शन दिलं तर त्या कल्पनेचीच जास्त भीती वाटते. लहान मुलांच्या बाबतीत सगळी तंत्रं निराळी असतात पण मोठ्या माणसांच्या बाबतीत साधारणपणी सर्व लोकांना हा नियम लागू पडतो. त्यामुळे इथे कल्पना अशी आहे की, ज्या गोष्टीची भीती वाटते त्याची तपशीलात माहिती काढायची. समजा, एखाद्याला विमानप्रवासाची भीती वाटते तर विमानाबद्दलची जेवढी जास्त माहिती ती व्यक्ती मिळवेल तेवढी भीती कमी होईल. आजारपणाचं असंच आहे. अमुक अमुक आजार आहे, तो इतके दिवस टिकतो. पहिले दोन-तीन दिवस ताप येईल, उलट्या होतील, दुखेल ह्या गोष्टीची माहिती असली की भीती कमी होते. भीती ही शारीरिक आणि मानसिक असते. चिंता फक्त मानसिक असते. स्पष्ट विचारांनी दोन्हींवर नियंत्रण मिळवता येतं.

त्याखेरीज भावनेचं शरीराला सुटणाऱ्या खाजेसारखं आहे. खाजवणं परिस्थितीमुळे अशक्य असलं तर थोडा वेळ अस्वस्थ वाटतं, पण काही वेळानी खाजेची तीव्रता कमी कमी होऊन ती भावना नाहीशीच होते. भावनिक दुःख आणि शारीरिक वेदना दोन्हींमुळे रडू येतं आणि त्याची तीव्रता एका मर्यादेपेक्षा वाढली की माणूस बेशुद्ध होतो, अशी मानवी शरीराची यंत्रणा आहे.

प्रत्येक माणसाची मूळ प्रेरणा आळस, कृतिशिथिलता अशीच असते. मुद्दामून स्वतः प्रयत्न करून स्वतःला ढकलावं लागतं असं नियमितपणे बरेच वेळा झालं तर त्याला स्थायीभाव किंवा स्वभाव म्हणतात.

जबाबदारी अंगावर घेण्याला अनेक लोक घाबरतात. प्रत्यक्षात टप्प्याटप्प्यानी जबाबदारी घेणं ही साधी युक्ती असते. घरातला स्वयंपाक करण्याची जबाबदारी

असो नाहीतर बांधकामाची कामं घेण्याची जबाबदारी असो, एक एक टप्पा पार करत पुढं जायचं आहे एवढी गोष्ट लक्षात ठेवायची.

भूतकाळामधे अनेक गोष्टी घडून गेल्या असतील आणि त्यापैकी वाईट गोष्टींची संख्या बऱ्यापैकी असेल त्या लक्षात ठेवून त्याच्यातच गुंतून पडणं हे अगदी चुकीचं आहे. त्यातल्या काही गोष्टी स्वतःची काही चूक नसताना घडल्या असतील पण काही स्वतःच्या चुकीमुळे घडलेल्या असतील. स्वतःच्या चुकीमुळे घडलेल्या गोष्टी का घडल्या ह्याच्याचवर लक्ष केंद्रित केलं पाहिजे. त्या चुका पुन्हा होऊ नयेत ह्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करावी. ह्याचा परिणाम असा होतो. चुका सुधारण्याच्या स्वतःच्या योजनांमुळे विचार चुकीच्या भावनेपर्यंत पोहचत नाही.

भूतकाळ बदलता येत नाही हे सगळ्यांना माहिती आहे, पण स्पष्ट विचाराच्या मदतीनी भूतकाळाचे परिणाम कमी करता येतात. हे फक्त भूतकाळाकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनामुळे होऊ शकतं.

एखादा माणूस आपल्याशी चांगला वागला तर तो तसाच कायम चांगला वागत राहील यावर अवलंबून राहू नये. त्या माणसाची गरज, परिस्थिती, मानसिक अवस्था बदलेल त्याप्रमाणे त्याच्या वागणुकीत बदल होऊ शकतील. अशा प्रकारचे बदल न होणारी व्यक्ती हजारात एक, एवढंच प्रमाण असतं आणि त्यात ती माणसं तुमच्याच वाट्याला येतील असं धरून चालणं चूक आहे.

माणसाच्या दोन प्रकारच्या प्रवृत्ती असतात. एक प्रकारचा माणूस स्वतःहून पुढाकार घेऊन कृती करतो, त्याला इंग्लिशमधे प्रोॲक्टिव्ह असं म्हणतात आणि दुसऱ्या प्रकारचा माणूस समोरच्यानी काही कृती करेपर्यंत नुसती वाट बघतो. तो आपणहून हालचालच करत नाही. क्वचित ह्या प्रकारचा माणूस मजेत आहे असं सुद्धा वाटू शकतं. असा माणूस वरकरणी चंगळवादी, आयुष्याची मजा लुटणारा असा दिसतो. पण ते चित्र बहुतेक वेळेला फसवं असतं.

बहुतेक माणसांची मूळ प्रेरणा काही बदल न करता आहे ते करत राहाण्याचीच असते. तेच त्याला छान वाटतं आणि त्यामुळे तो काही न करता पडून राहणं पसंत करतो.

प्रत्यक्षात सत्य असं आहे की, आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचं एकच मर्म असतं. नशिबानी चांगल्या, वाईट अनेक घटना तुमच्या वाट्याला आयुष्यभर येणार. त्यांची हाताळणी कशी करायची हे दुसरी कुठचीही शक्ती किंवा व्यक्ती ठरवणार नसते. ते स्वतः तुम्ही ठरवायचं असतं.

विवेकवादी माणूसच कठीण परिस्थितीला तोंड देऊ शकतो. विचार करण्याची तयारी ही अशा माणसाची मुख्य ताकद असते. याउलट अविवेकी माणूस स्वतःवर मर्यादा घालून घेतो आणि त्यामुळे स्पष्ट विचाराला त्याच्याकडून नकार असतो. आवश्यक अशा स्पष्ट विचारांची एक छोटी यादी बनवूया.

1) अमुक एक गोष्ट भयंकर आहे, मला हे अजिबात चालणार नाही, असा विचार डोक्यात आला की, त्याचा पुढचा विचार – ह्यामधे न चालण्याजोगं नेमकं काय आहे, ह्याचा शोध चालू व्हायला हवा. विवाहाबद्दलच्या वास्तववादी दृष्टिकोनाचं एक उदाहरण घेऊ. आपलं वैवाहिक आयुष्य खूप सुखकारक असावं ही इच्छा झाली पण तसं गृहीत धरून चालणं बरोबर नाही. त्याच्या सरासरीकडे लक्ष द्यावं. आपला वैवाहिक जोडीदार आयुष्यभर आपल्याबरोबर असावा ही इच्छा झाली. पण तसं धरून चालणं बरोबर ठरणार नाही. त्याबद्दलचीही सरासरी बघावी. वैवाहिक जोडीदारांनी म्हातारपणी एकमेकांना कायम साथ द्यावी, दोघांपैकी कोणी आधी मरू नये ही इच्छा झाली. पण दोघांनी एकदम मरणं खूप खास प्रयत्नांशिवाय शक्य नाही. ते खास प्रयत्न अतिस्पष्ट विचारांशिवाय शक्य नाहीत. तेवढे स्पष्ट विचार करता येणं ही वास्तव दृष्टिकोनाची अंतिम परीक्षा आहे.

एखादी गोष्ट मिळवण्याचा, साध्य झाल्याचा आनंद असतोच. पण पदरी असलेली गोष्ट घालवण्याचं दुःख त्यापेक्षा मोठं असतं. हे समजणं, ते प्रत्यक्ष आचरणात आणणं ही खरी कसोटी असते.

2) अगदी संपूर्ण 100% नक्की असं काही कधीच नसतं.

प्रत्येक काम परिपूर्ण म्हणजेच इंग्लिशमधे परफेक्ट झालं पाहिजे असा आग्रह धरला की, असं लक्षात येतं की, ते याहून चांगलं होऊ शकेल. ह्याचा अर्थ ते अजून परिपूर्ण नाही. थोडक्यात 'परफेक्ट' आणि परफेक्शनिस्ट' ह्यातला फरक समजून घ्यायला पाहिजे. 'परफेक्शनिस्ट' ह्याचा अर्थ करण्याजोग्या गोष्टींची पराकाष्ठा करणारा.

3) कित्येक वेळेला समस्येबद्दलचीच समस्या असते. एखाद्या सर्वसामान्य मुलानी अतिसुंदर तरुण व्यक्तीशी मैत्री जोडण्याची अभिलाषा धरली, तर प्रत्यक्ष भेटीत तो धड बोलू शकत नाही. त्याचे हात-पाय लटपटतात. पुढच्या वेळेला ती तरुणी दिसली की बोलण्याआधीच त्याचे हातपाय लटपटतात.

ही झाली समस्येबद्दलची समस्या.

याच सगळ्या गृहीतांवर क्रिटिकल ॲनॅलिसिसची पद्धत बेतली आहे. वर सांगितलेले मुद्दे टप्प्याटप्प्यानी ओलांडत स्पष्ट विचाराच्या दिशेनी प्रवास चालू झाला की त्यात कुठचाही विचार, कुठचीही भावना, कुठचेही शब्द वर्ज्य नसतात. कितीही बारीक मुद्दा असला तरी तो लिहून काढायचा आहे असं ठरवावं. पुढे त्याचं पृथक्करण करायचं आहे, त्याचं स्कोअरिंग करायचं आहे म्हणजे निर्णय घ्यायला, म्हणजेच प्रश्न सुटायला मदत होते.

लोकांचा समुपदेशकावर, त्यानी वापरलेल्या पद्धतीवर खरा म्हणजे पुरेसा विश्वास नसतो. त्यात लिखाणाचा विषय निघाला की बहुतेकांची नाराजी असते. काही कंटाळ्यामुळे तर काही अविश्वासामुळे लिखाण टाळतात. काहीजण लिहितात पण अविश्वासामुळे लिखाणाची प्रत देणं टाळतात.

ऐकण्यापेक्षा बोलण्यामुळे जास्त स्पष्ट विचार होतो. तेच बोलणं लिहायला लागलं की, विचार आणखी दसपटींनी स्पष्ट होतो. थोडक्यात क्रिटिकल ॲनॅलिसिसमधल्या लिखाणामुळे विचार अनेक पटींनी स्पष्ट होतो हा फायदा.

सी. (कॉस्ट) क्यू. (क्वालिटी) एस्. (स्पीड) डायरी सिस्टिमचा मी तर रोज वापर करतोच, पण समुपदेशनासाठी येणाऱ्यांना देखील जरूर वाटली तर शिकवतो. स्वतःच्या आयुष्यावर म्हणजेच विचार, भावनांवर स्वतःचं नियंत्रण त्यामुळे खूप वाढतं. एरवी एकेक गोष्ट लक्षात ठेवण्याचा माणसावरचा ताण हळूहळू वाढत जातो. तो ताण टाळण्यासाठी सी.क्यू.एस्. डायरी ही 'सायकोथेरपी' सारखी उपयोगी पडते.

क्रिटिकल ॲनॅलिसिसच्या सहाय्यानी ज्याच्या मनाला त्रास होतोय त्या व्यक्तीच्या मनात प्रश्न सुटेल अशी आशा निर्माण करायची असते. त्या आशेच्या इंधनावरच ती व्यक्ती एक एक पाऊल टाकत पुढे जाते. थोडक्यात त्या व्यक्तीला 'होप ड्राइव्ह'वर न्यायचं असतं.

प्रत्येक माणसाला एकापेक्षा अधिक प्रश्न असतात. त्यांचा त्यानी क्रम ठरवावा लागतो. त्याच्या दृष्टीनी सर्वांत जास्त त्रास देणारा किंवा महत्त्वाचा जो प्रश्न असेल तो अर्थात प्रथम चर्चेला, ॲनॅलिसिसला घ्यायचा असतो. याचा उघड अर्थ असा होतो की, दुसऱ्या क्रमांकाच्या प्रश्नाच्या उपायांसाठी थांबावं लागणार. पुढच्या भेटीत क्रम बदलला तरी चालतो. या थांबण्याचा खूप फायदा

होतो. प्रश्नांच्या यादीतले खालच्या क्रमांकांचे प्रश्न बरेच वेळा ती व्यक्ती स्वतः सोडवते आणि ते प्रश्न यादीतून कटापच होतात. आपण सगळ्यांनी 10 अंक मोजण्याची पद्धत लहानपणापासून ऐकली असेल. इथे या पद्धतीत दहाच काय, लाख अंक मोजण्याची मनाची तयारी होते त्याचा खूप फायदा होतो.

एका बाबतीमधे मात्र वर वर्णन केलेली क्रिटिकल ॲनॅलिसिस ही पद्धत उपयोगी पडत नाही. ती म्हणजे व्यसनाधीनता. म्हणजेच 'ॲडिक्शन'. त्याचं कारण व्यसनाधीनतेमधे विवेक हरविलेला असतो.

●

2) वास्तववादी विचारांची चाचणी

क्रिटिकल ॲनॅलिसिस ही पद्धत एकच एक प्रश्न असलेल्या गटासाठी प्रश्न सोडवण्याकरता वापरता येते, संस्थेला वापरता येते आणि व्यक्तीसाठी तर खूपच उपयोगी असते. 'जोडीदाराचा शोध' हा अनेकांचा प्रश्न असल्यामुळे या प्रश्नासाठी ही पद्धत कशी वापरायची याचा एक नमुना आपण नंतर बघणार आहोत. त्याआधी वास्तववादी विचारशक्तीचा निर्देशांक काढण्यासाठीची एक प्रश्नावली देतो. ती भरल्यावर प्रत्यक्ष प्रश्नांच्या उपायांच्या शोधाला हात घालूया. त्याआधी स्वतःला 10 प्रश्नांची एक चाचणी पार करायची आहे. थोडक्यात क्रम असा–

- 10 प्रश्नांची चाचणी
- 40 प्रश्नांचा वास्तववादी विचारांच्या निर्देशांकाची चाचणी

10 प्रश्नांची चाचणी

सध्या दिसणाऱ्या अतार्किक भावना, विचार कमी करायला मदत करण्यासाठी तार्किक-भावनिक-वर्तन मानसोपचाराची तत्त्वं मनात ठेवून खालील मुद्द्यांबाबत त्यांच्याशी चर्चा करून त्यांना काही उपयोगी संदेश द्यायचे आहेत. प्रश्न असे–

1) कोणत्याही व्यक्तीचं काम 100% बिनचूक असतं का?
2) स्वतःच्या चुकांकडे दुर्लक्ष करणं, पांघरूण घालणं, समर्थन करणं, इतरांना मात्र शिक्षा करणं हे लोकशाहीत चालतं का?
3) दुसऱ्या व्यक्तींमधला गलथानपणा, टाळाटाळ करण्याची प्रवृत्ती, वक्तशीरपणाचा अभाव इत्यादी दुर्गुण दिसतात. त्याचबरोबर त्यांचे काही गुण दिसतात का?
4) चुकांबाबत किंवा दोषांबाबत दुसऱ्या व्यक्तींना फैलावर घेतलं जातं, तसंच गुणांबद्दल कौतुक केलं जातं का? त्यांचं कौतुक व्हायला नको का?
5) सबबी सांगणाऱ्या आणि टाळाटाळ करणाऱ्या लोकांना शिक्षा करून त्यांचे हे दुर्गुण जातील असं वाटतं का?
6) दुर्गुण कमी करायला, सुधारायला त्यांना संधी कशी द्याल?
7) व्यक्ती चुका करण्यातूनही शिकत जाते आणि पुढच्या वेळी तिच्या वर्तनात

सुधारणा होते हे मानसशास्त्रीय तत्त्व पटतं का?

8) सर्वच नोकरी करणाऱ्या स्त्रिया पुरुषांशी लगट करतात, त्यांच्या चारित्र्याविषयी शंका येते म्हणताना किती स्त्रिया डोळ्यांसमोर येतात? अपवादात्मक दोन-चार व्यक्तींवरून एखादा नियम तयार करणं योग्य असतं का?

9) तुम्हाला जोडीदार कसा हवा आहे, तुमच्या जोडीदाराबाबतचे निकष, अपेक्षा काय यांची यादी करू शकाल का?

10) तुमच्या भावी किंवा सध्याच्या जोडीदाराच्याही तुमच्याबद्दल काही अपेक्षा असू शकतील हे तुम्हाला मान्य आहे का? तुम्ही कोणत्या अपेक्षा पूर्ण करू शकता?

40 प्रश्नांची वास्तववादी विचारसरणीच्या निर्देशांकाची चाचणी

तुमच्या मनाचं स्वास्थ्य व भावनिक स्थैर्य कसं आहे? कशा प्रकारच्या भावनिक आणि वागणुकीच्या समस्या तुम्हाला पदोपदी भेडसावतात? तुमच्या भावना समर्थपणी हाताळता याव्यात आणि अपेक्षित वर्तन घडविण्यातल्या अडचणी दूर व्हाव्यात ह्यासाठी प्रशिक्षणाची आवश्यकता आहे का? या गोष्टी जाणून घेण्यासाठी खाली दिलेली प्रश्नावली भरून देणं आवश्यक आहे.

	प्रश्न	**होय**	**नाही**
1)	इतरांचं प्रेम आणि मान्यता (पसंती) आपल्याला मिळालीच पाहिजे ह्याची तुम्हाला अतिशय चिंता लागली असते का?	....	....
2)	लोकांना आपण आवडत नाही हे कळल्यावर तुम्ही चिंता आणि निराशा ह्यांनी ग्रस्त होता का?	....	....
3)	इतर प्रत्येक व्यक्तीला खूष करण्यात तुम्ही इतका वेळ घालवता का, की मग जीवनात हवं ते मिळवण्याकरिता फारच थोडा वेळ आणि शक्ती बाकी राहते?	....	....
4)	आपल्यावर कुणीच प्रेम करताना दिसत नाही तेव्हा आपण प्रेम करण्यायोग्य नाही असं तुम्हाला वाटतं का?		
5)	हाती घेतलेलं प्रत्येक काम चांगलंच केलं पाहिजे ह्याविषयी तुम्ही चिंतेत असता का?	....	....

	प्रश्न	होय	नाही
6)	एखादी गोष्ट साध्य करण्यात अपयश आलं तर तुम्ही खूप अस्वस्थ होता का?	....	....
7)	आपल्या निकृष्ट कामगिरीवर लोक हसतील/टीका करतील म्हणून तुम्हाला आनंद देऊ शकणाऱ्या गोष्टी करून पाहाण्याचं तुम्ही टाळता का?	....	....
8)	यश मिळालं नाही तर आपण नालायक आहोत असं तुम्हाला वाटतं का?	....	....
9)	तुमच्या दृष्टीनी अनिष्ट किंवा अनैतिक असलेल्या गोष्टी जेव्हा लोक करतात तेव्हा तुम्ही दुःखीकष्टी होता का?	....	....
10)	एखाद्यानी गुन्हा केला असूनही त्याला शिक्षा झाली नाही हे पाहून तुम्ही खूप बेचैन किंवा अस्वस्थ होता का?	....	....
11)	तुम्हाला निर्बुद्ध आणि अनिष्ट वाटणाऱ्या गोष्टी करणाऱ्यांवर कडक टीका आणि शाब्दिक किंवा शारीरिक हल्ला तुमच्याकडून वारंवार होतो का?	....	....
12)	भोवतालच्या व्यक्ती तुमची आज्ञा पाळत नाहीत (तुमचं ऐकत नाहीत) त्यामुळे तुमचा संताप अनावर होतो का?	....	....
13)	भूतकाळात तुमच्या हातून घडलेल्या काही गोष्टींबद्दल तुम्हाला अपराधी आणि निराश वाटतं?	....	....
14)	बालपणी तुमच्या वाट्याला आलेल्या काही घटना किंवा अनुभव आठवले की अजूनही तुम्ही अस्वस्थ, बेचैन होता का?	....	....
15)	स्वतःकडून झालेल्या चुकांबद्दल लोकांनी तुम्हांला क्षमा केली असूनही त्याबद्दल स्वतःला क्षमा करणं मात्र तुम्हांला अतिशय कठीण जाणं का?	....	....
16)	गोष्टी तुम्हाला पाहिजे तशा घडल्या नाहीत तर		

	प्रश्न	होय	नाही
	तुम्ही स्वतःला दुर्दैवी किंवा अभागी समजता का?	....	....
17)	मृत्यू, अपघात किंवा असंच काहीतरी भयंकर भविष्यात आपल्या आयुष्यात घडेल असा विचार नेहमी मनात येतो? अशी काळजी तुम्ही नेहमी करत असता का ?	....	....
18)	कधी कधी तुम्ही इतकी काळजी करत असता का की ज्यामुळे तुम्ही आजारी पडता?	....	....
19)	कुत्री, साप, किडे, अनोळखी व्यक्ती, परीक्षा देणं, इंटरव्ह्यू, वाहन चालवणं, समुदायापुढे भाषण करणं इत्यादी गोष्टींची तुम्हाला भीती वाटते का?	....	....
20)	काहीतरी महाभयंकर घडणार ह्या विचारानी तुम्हाला नेहमी भीती वाटते का?	....	....
21)	आपण अगतिक किंवा असहाय आहोत आणि इतर व्यक्ती आणि घटनांच्या मर्जीवर आपण जगत आहोत असं तुम्हाला नेहमी वाटतं का?	....	....
22)	मनात आहे ते करताना तुम्हाला हतबल आणि वैफल्यग्रस्त वाटतं का?	....	....
23)	वाईट सवयी कधीच जाणार नाहीत ह्यावर तुमचा विश्वास आहे का / असं तुम्ही मानता का?	....	....
24)	दैनंदिन जीवनात सवयीच्या झालेल्या गोष्टींशिवाय जगणं केवळ अशक्य आहे असं तुम्हाला वाटतं का?	....	....
25)	तुम्ही नेहमी अस्वस्थ किंवा अस्थिर असता का, ज्यामुळे तुम्हाला काम करणं किंवा जीवनातला आनंद घेणं शक्य नसतं?	....	....
26)	कधी कधी तुम्हांला न आवडणारं काम करण्यात लागणाऱ्या श्रमापेक्षा कितीतरी अधिक श्रम ते		

	प्रश्न	होय	नाही
	काम टाळण्याकरता लागतात का?	....	....
27)	अप्रिय किंवा आनंद न देणारी कामं तुम्ही शक्य असेल तेवढी पुढे ढकलता का?	....	....
28)	वेळच्यावेळी कृती करण्यात होणारी गैरसोय किंवा त्रास वाचवण्याकरिता तुम्ही कामं पुढे ढकलता का?	....	....
29)	आपले निर्णय आपणच घेण्याची क्षमता आपल्याजवळ नाही असं तुम्हांला वाटतं का?	....	....
30)	तुम्ही वारंवार इतरांचा सल्ला मागत असता का?	....	....
31)	स्वतःची काळजी वाहण्याकरिता आपण कुणावर तरी किंवा काही घटनांवर अवलंबून आहोत असं तुम्हाला वाटतं का?	....	....
32)	आपला निर्णय चूक ठरण्याचा धोका असल्यामुळे उपलब्ध पर्यायांमधे निवड करण्यात तुम्हाला अडचण वाटते?	....	....
33)	इतर लोकांच्या समस्या किंवा अडचणी यांची काळजी करण्यातच तुम्ही बराच वेळ घालवता का?	....	....
34)	तुमच्या जवळच्या व्यक्तीच्या बाबतीत काहीतरी वाईट घडलं तर तुम्ही अस्वस्थ किंवा दुःखीकष्टी होता का?	....	....
35)	समाजात चाललेले अन्याय पाहून तुम्ही उगाच मनःस्ताप करून घेता का?	....	....
36)	आपल्या वागण्यानी किंवा प्रतिक्रियेनी इतर लोक दुखावले जाऊ नयेत ह्याकरिता तुम्ही जीवापाड प्रयत्न करता का?	....	....
37)	'नाही' म्हणायचं मनात असूनही इतरांना तसं सांगणं तुम्हांला फार कठीण जातं का?	....	....
38)	इतरांजवळ व्यक्त करण्यापेक्षा आपल्या इच्छा, अपेक्षा किंवा मागण्या स्वतःजवळच ठेवणं		

	प्रश्न	होय	नाही
	तुम्ही पसंत करता का?	....	....
39)	इतरांकडून पूर्ण होणार नाहीत म्हणून आपल्या न्याय्य मागण्या त्यांच्यापुढे मांडण्याचं तुम्ही टाळता का?	....	....
40)	आपलं मत स्वीकारलं जाणार नाही म्हणून ते व्यक्त करावं की नाही अशी तुमची नेहमी द्विधा मनःस्थिती असते का?	....	....
	एकूण		

ह्या प्रश्नावलीत जास्तीतजास्त 'होय' उत्तरं 40 आहेत, तुमची 'होय' 30 किंवा अधिक असतील तर तुम्हाला व्यावसायिक समुपदेशकाकडे, मानसोपचारकाकडे मदतीला जाण्याची गरज आहे. 15 ते 29 इतकी 'होय' उत्तरं असतील तर, व्यावसायिक मदतीची गरज नसली तरी मंत्र आणि तंत्रं वापरून समस्यांवर तुम्हाला मात करता येईल. 1 ते 14 'होय' उत्तरं तुम्ही एक अपूर्ण पण प्रयत्नशील मानव असल्याचं सिद्ध करतात. तरीही समस्या सोडवण्याचे प्रयत्न जोरात व्हायला हवेत. जर 'होय' उत्तरं नसतीलच किंवा तसं दाखवण्याचा तुम्ही प्रयत्न केला असेल तर तुमची उत्तरं प्रामाणिक नाहीत आणि तुम्ही चक्क खोटं सांगता आहात.

●

3) नमुना प्रश्नांचं क्रिटिकल ॲनॅलिसिस

एवढ्या प्रश्नावल्या भरल्यावर स्पष्ट विचारांच्या दिशेनी तुम्ही थोडा तरी प्रवास केला असेलच. या शिदोरीचा वापर करून 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' पद्धत अमलात आणून अनेकांना पडलेल्या एका प्रश्नाचं उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करू. तो प्रश्न म्हणजे 'जोडीदाराचा शोध'. सुचतायत् त्या सगळ्या गोष्टी लिहून काढून त्याची सुरुवात करू. जोपर्यंत आपण त्या सगळ्या गोष्टी करून बघत नाही तोपर्यंत निराश होण्याचा नैतिक अधिकार आपल्याला नाही हे कायम लक्षात हवं. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धतीचा तो गाभा आहे. बहुतेक लोक काहीतरी प्रयत्न केल्यासारखं करतात आणि निराश होऊन नाद सोडून देतात. ते या पद्धतीला मान्य नाही. दिलेली यादी 20 ते 30 मुलामुलींनी मिळून बनवलेली आहे.

क्रिटिकल ॲनॅलिसिस - अनेकांचा प्रश्न - जोडीदाराचा शोध - पर्याय

1) संवाद स्वतःहून वाढवणं. भेटेल त्याला या प्रश्नाबद्दल सांगणं.
2) सर्व वधूवर सूचक मंडळांत नाव नोंदवणं. स्वतः वेळ काढणं.
3) जीवनसाथ संस्थेनी वधूवर मंडळाशी संपर्क साधणं.
4) काही दिवस एकत्र मुलामुलींना राहता येईल अशा प्रकारचे ट्रेक्स, टूर्स शोधून काढून त्यात भाग घेणं.
5) इंटरनेटवर चॅटिंग करत ओळखी वाढवणं, इंटरनेटवरच्या विवाह मंडळात नाव नोंदवणं, शक्य असेल तर पेड मेंबरशिप घेणं.
6) अविवाहितांचा गट जमवणं आणि नियमित भेटत राहणं. त्या ग्रुपचं पुढारीपण कोणीतरी स्वीकारून तो चालू ठेवणं, जणू काही क्लबच.
7) वेगवेगळ्या समारंभांना जाणं.
8) जुन्या संपर्कातले नाही म्हणालेले काही लोक अजूनही अविवाहित असतील त्यांना गाठणं.
9) इंटरनेटवर स्वतःची साइट तयार करणं.
10) नाव, पत्ता, नोकरी इ. चा उल्लेख न करता वर्तमानपत्रात जाहिरात देणं.

11) ग्रुपनी वर्तमानपत्रात जाहिरात देणं. अर्थातच खर्च वाटून घेणं.
12) ज्यांच्या लग्नाला उशीर झाला आहे अशा लोकांनी येऊन गेट-टुगेदर करणं.
13) दूरदर्शन/टी.व्ही. चॅनल्सच्या सबटायटल्स/सरकपट्ट्यांत आपला अंतर्भाव करणं.
14) पथनाट्यं बसवून सादर करणं, हा त्यायोग्य गंभीर प्रश्न नक्कीच आहे.
15) ओळखीची मुलगे-मुली यांना आपणहून लग्नासाठी, मैत्रीसाठी विचारणा करणं.
16) महाराष्ट्र मंडळांच्या इतर गावातल्या, परदेशातल्या मंडळांशी संस्थेच्या (जीवनसाथच्या) आधारानी संपर्क. उदा. बंगलोर, मद्रास, दिल्ली, कलकत्ता, फिलाडेल्फिया, न्यूयॉर्क, लंडन.
17) लायन्स, जेसीज, रोटरी अशा मंडळांच्यात या प्रश्नाच्या कार्यक्रमासाठी प्रस्ताव मांडणं.
18) जीवनसाथ नावाचं मासिक ग्रुपनी चालवणं.
19) जीवनसाथ वार्तापत्रात (मासिक) या विषयाचा पत्रव्यवहार फोटोसकट देणं.
20) जीवनासाथकडे अभ्यासाचे 2 तासांजोगे 60 विषय (कदाचित जास्तसुद्धा) आहेत. पुण्या-मुंबईतल्या 150 पेक्षा जास्त वधूवर मंडळांत त्याचे ग्रुप डिस्कशनचे विनामूल्य कार्यक्रम ठरवणं.
21) बँका, ऑफिसेसचे ग्रुप गाठून त्यात जीवनसाथ अभ्यास मंडळातर्फे कार्यक्रम करणं.
22) पोलीस खात्यात अभ्यास मंडळाचे कार्यक्रम करणं.
23) कॉलेजेस गाठून त्यात अभ्यास/पथनाट्य करणं.
24) मुलग्यांनी आणि मुलींनी स्वतंत्र लेख लिहून प्रसिद्ध करणं.
25) 'या समस्येवर उपाय' याची जाहीर स्पर्धा आयोजित करणं.
26) केवळ मुलग्यांचा ग्रुप स्थापन करणं, तसाच केवळ मुलींचा.
27) पहिल्या रविवारी जीवनासाथच्या पुण्यातल्या कार्यक्रमाला नेहमी हजर राहणं, त्याचा प्रचार करणं.
28) जीवनसाथच्या सर्व मुलामुलींच्या पालकांना एका विशिष्ट दिवशी बोलवणं आणि प्रश्न समजावून सांगणं.
29) जीवनसाथतर्फे जास्त प्रमाणात एक दिवसाच्या सहली योजणं.

30) एन.जी.ओ. आणि सामाजिक संस्थांमधे जीवनसाथचे कार्यक्रम करणं.
31) पत्रिका दाखवून उपाय शोधणं, देव देव करणं, स्तोत्र, उपास-तापास इ. मार्गांनी जाणं.
32) मुला-मुलींनी आपापल्या अटी, अपेक्षा पुन्हा पुन्हा तपासून घेऊन त्या कितपत योग्य आहेत त्याचा विचार करणं. आपण ज्या बाबतीत जुळवून घेऊ शकू असं वाटतंय, त्या बाबतीतली आपली सहनशीलता सुरुवातीलाच उंचावणं.

यापुढे 32 पर्यायांपैकी प्रत्येक पर्यायाचे फायदे आणि तोटे सगळ्यांनी मिळून शिस्तशीरपणी स्वतंत्र 32 कागदांवर लिहून काढायचे आहेत. मुद्द्यावरून मुद्दा सुचतो. आज नाही, आत्ता नाही तरी नंतर सुचू शकतो. प्रत्येक कागदावर सुचेल तसा मुद्दा लिहीत जायचा. हा सामाजिक प्रश्न इतका गंभीर आहे की, तुम्ही ऐकणाऱ्या, वाचणाऱ्या सगळ्यांनी या प्रश्नावर आणखी उपाय सुचवून मदत करावी अशी विनंती आहे.

लग्न हा जवळपास सर्वांच्या आयुष्यात महत्त्वाचा प्रश्न आहे. तो सोडवण्यासाठी उत्तरांचे पर्याय आणि त्याचे फायदे तोटे लिहून काढूया.

पर्याय 1) संवाद वाढवणं. भेटेल त्या प्रत्येकाला या प्रश्नाबद्दल स्वतः सांगणं.

फायदे	तोटे
1) चांगल्या पद्धतीनी सांगता आलं तर प्रश्न सुटण्याची शक्यता.	1) लोक चेष्टा करण्याची शक्यता.
2) या निमित्तानी 'कम्युनिकेशन स्किल्स' याचा अभ्यास होईल.	2) डोळसपणी जोडीदाराचा शोध ही गोष्ट न समजणारे 50% लोक असतात. त्यांच्याशी बोलण्यात वेळ वाया जाणार.
3) या विषयाचा सखोल अभ्यास होईल.	3) अनिलदादांचा मार्गदर्शनासाठी वेळ घ्यावा लागेल त्याचं वाईट वाटेल.
4) घरच्या लोकांना या विषयाचं गांभीर्य जास्त प्रमाणात समजेल.	4) ज्या लोकांची लायकी नाही ते जे जे उपाय सुचवतील ते उगाचच

	करून बघावे लागतील. निदान ऐकून घ्यावे लागतील.
5) काही प्रमाणात या विषयावर मार्गदर्शन मिळेल.	5) योग्य जोडीदार शोधणं ही अडचण वाटते हा विचारच चुकीचा आहे असं सुद्धा म्हटलं जातं.
6) लोकांच्या लक्षात हा विषय राहिला तर त्यांच्या ओळखीतून जोडीदार सुचवला जाईल.	

2) सर्व वधू-वर सूचक मंडळांत नाव नोंदवणं. स्वतःहून वेळ काढून बोलायला जाणं.

फायदे	तोटे
1) चांगला जोडीदार भेटण्याची शक्यता काही अंशी तरी नक्की वाढेल.	1) सगळ्या वधू-वर सूचक संस्थांच्या फी-रकमेत फार खर्च होईल.
2) सरासरी फॅमिली बजेट महिना 25,000 असेल तर त्यापैकी 5000 रु. वधू-वर मंडळावरती खर्च करणं, हा एक पंचमांश खर्च करणं शक्य आहे.	2) वधू-वर सूचक मंडळांच्यातले लोक सन्मानानी वागवत नाहीत त्याचा शीण येईल.
3) वधू-वर सूचक मंडळाच्या माहितीवर अजिबात विश्वास न ठेवता स्वतः त्या स्थळांचा अभ्यास सुरू करावा.	3) अनेक स्थळांशी बोलण्यात वेळ फार जाईल.
4) खूप पर्याय तयार मिळतील.	4) 500/- अंदाजे 10×500 = 5000/- अंदाजे खर्च होईल. (10 विवाह-संस्थांना भेटी दिल्या असं धरून)
5) लग्न समारंभावरच्या खर्चापेक्षा जोडीदार शोधण्यासाठी खर्च करणं जास्त योग्य ठरेल.	

3) जीवनसाथ संस्थेनी सर्व वधू-वर सूचक मंडळांशी संपर्क साधणं.

फायदे	तोटे
1) जर का त्या मंडळांकडून चुकीची वागणूक मिळाली तर वाईट वाटणार नाही कारण ते जीवनसाथ मंडळाला बोलतील.	1) या धडपडीचं व्यवस्थापन करणं अवघड आहे. त्यामुळे खूप वेळ जाईल.
2) वेगवेगळे जण निरनिराळ्या मंडळांत गेल्यामुळे जास्त वधू-वर मंडळं मिळतील.	2) जीवनसाथ विषयी अनेकांचं वाईट मत होईल ही शक्यता वाटते.
3) अभ्यासमंडळाचं एक छोटं पत्रक तयार करून ते त्या मंडळांना दाखवता येईल.	3) वधू-वर सूचक मंडळांतल्या व्यक्ती जीवनसाथच्या प्रतिनिधीला वाटेल ते प्रश्न विचारू शकतील.
4) अशा मंडळांमार्फत हा विषय (अभ्यास मंडळाची संकल्पना) अनेक तरुण-तरुणीं-पर्यंत पोहोचून जीवनसाथची ताकद वाढेल. शेवटी सभासदांसमोरचे पर्याय पण वाढतील.	4) अशी वधू-वर सूचक मंडळं जीवनसाथ मंडळासाठी चिकित्सकपणामुळे जादा पैसे आकारतील.
5) बाहेरच्या वधू-वर सूचक मंडळांना अभ्यासू सभासद जास्त प्रमाणात मिळतील.	

---

4) काही दिवस एकत्र राहता येईल अशा प्रकारचे ट्रेक्स/टूर्स शोधून काढून त्यांत भाग घेणं.

फायदे	तोटे
1) राहाता ट्रेक असेल तर त्या व्यक्तीला जवळून बघता येतील आणि तिचा जास्त विचार करता येईल.	1) वेळ आणि पैसा बराच खर्च होईल. 2) एका ठराविक मर्यादेनंतर कदाचित कंटाळा येईल.

2) नुसता स्वतःपुरताच नाही तर इतर लोकांशी सुद्धा संपर्क होईल ज्याची नक्कीच मदत होईल आणि उत्साह वाढेल.
3) ट्रेकिंगमुळे वजन कमी होऊन फिटनेस वाढेल.

3) नातेवाईक, ओळखीचे लोक या कल्पनेबद्दल, पद्धतीबद्दल नावं ठेवण्याची शक्यता आहे.

---

5) इंटरनेटवर ओळखी वाढवणं. तसंच इंटरनेटवरच्या विवाह मंडळात नाव नोंदवणं. पैसे भरून मेंबरशिप घेणं.

फायदे

1) खूप पर्याय असतात त्यामुळे हुरूप येईल.
2) आई-वडलांशी संभाषण करण्या-पेक्षा मुलांशी थेट बोलता येईल.
3) खूप बारकाव्यानी निवड करता येते.
4) जवळची आणि परदेशातलीही स्थळं सहज शोधता येतील.
5) हव्या त्या तपशिलाची, ठिकाणची लिस्ट बघता येते.
6) नको असलेली स्थळं सहजपणी नाकारता येतील.

तोटे

1) खोटी माहिती असण्याची शक्यता असेल.
2) काही ठिकाणी पैसे जास्त मागितल्यामुळे सगळीकडे नोंदणी करता येत नाही.
3) बरेच वेळा समोरच्या व्यक्तीकडून फक्त सुरुवातीला काँटॅक्ट होतो आणि नंतर काहीच प्रतिसाद मिळत नाही.

---

6) अविवाहितांचा गट जमवणं व सर्वांनी नियमित भेटत राहणं, त्या ग्रुपचं पुढारीपण कोणीतरी स्वीकारून तो चालू ठेवणं.

फायदे

1) समदुःखी किंवा समगरजू लोकांचं आपापसात एकमत होऊन चांगला निर्णय होऊ शकतो.
2) वेगवेगळ्या मानसिकतेची ओळख

तोटे

1) नुसतीच मैत्री किंवा वेळ जात नाही म्हणून भेटायचा अजून एक कट्टा बनेल.
2) जर खूप जास्त प्रतिसाद मिळाला

आणि योग्य माणसाची योग्य वेळी निवड होऊ शकेल.	तर संयोजन करणं अवघड जाईल.
3) समूहगटांनी एकत्रित येऊन लग्नाच्या बाबतीत काढलेले किंवा रुजलेले नियम किंवा न बदललेली समाजरचना याबद्दल सर्वमतांनी चांगले बदल घडतील.	
4) पर्याय वाढतील.	

7) वेगवेगळ्या समारंभांना जाणं

फायदे	तोटे
1) ओळखी भरपूर होतील.	1) एका ठराविक वेळेनंतर येणारा तोचतोचपणा, प्रश्नांचा शीण, लग्न या निर्णयाबद्दल नकारात्मक दृष्टिकोन तयार होईल.
2) स्वभाव बोलका, मनमिळावू असेल तर योग्य व्यक्तीकडून प्रतिसाद व निवड शक्य.	2) वेळ वाया जाईल.
3) समाजातले विविध स्वभाव, मानसिकतेची ओळख, त्यानुसार आपल्याला काय हवं-नको त्याची निवड, जास्तीतजास्त सकारात्मक आणि स्पष्ट होईल.	3) समारंभ ही खरं म्हणजे टाळण्याची गोष्ट आहे. पण मनाविरुद्ध ती केल्यामुळे अस्वस्थ वाटेल.
4) अजूनही वरवरच्या रूपाला जास्त महत्त्व दिलं जात असल्यामुळे नटून-थटून गेलं तर लोकांच्या नजरेत 'भरण्याची' शक्यता.	
5) एकाच वेळेला घरातले बरेच जण समारंभाला हजर असल्यानी, पसंती लवकर मिळण्याची शक्यता.	

8) जुन्या संपर्कातले 'नाही' म्हटलेले लोक जर अजूनही अविवाहित असतील त्यांना संपर्क करणं.

फायदे	तोटे
1) चांगल्या रीतीनी संबंध परत जुळल्यास पुन्हा फेरविचार-भेटी-निर्णय शक्य.	1) 'मागे लागतात का? अजून काहीच कसं झालं नाही? ठरलं नाही का?' अशी सरळ विचारणा होऊन मनातून वैताग येणं शक्य आहे.
2) पुन्हा भेटून स्वतःला नाही तर योग्य अशा दुसऱ्या मुली-मुलांची ओळख करून देणं. तसंच वलय वाढत जाणं. हा फायदा दिसतो.	
3) नवनवीन स्थळांपेक्षा पूर्वीचे लोक पुन्हा भेटून साधलेला संवाद आणि आधी राहून गेलेल्या मुद्द्यांवर विचार होईल.	
4) अनुभवामुळे आणि 'वेळ' लागल्यामुळे 'अपेक्षा' कमी झाल्या असण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे लग्न जुळेल.	

---

9) स्वतः इंटरनेटवर एक साईट तयार करणं / ग्रुप तयार करणं.

फायदे	तोटे
1) थोड्या वेळात संवाद-निर्णय-क्षमता-एकमेकांशी वैचारिक ओळख होईल.	1) उत्तर येईल याची खात्री नाही.
2) समविचारी लोक मिळू शकतील.	2) Log-in / Marketing / Pubilicity खूप मोठ्या प्रमाणात करून त्याचा त्रास वाटू शकेल.
3) हा विषय जास्तीतजास्त मुला-मुलींपर्यंत पोहोचेल. प्रतिसाद जास्त मिळू शकेल.	3) व्याप वाढला तर व्यवस्थापन करणं अडचणीचं ठरेल.

10) नाव-पत्ता-नोकरी इ. चा उल्लेख करून किंवा न करता पेपरमधे जाहिरात देणं.

फायदे	तोटे
1) दोन तीन सभासदांनी एकत्र जाहिरात दिल्यानी खर्च वाटून घेता येईल.	1) एखाद्या कृत्रिम, भावना नसलेल्या वस्तू विक्री-खरेदी सारखं वाटतं.
2) जाहिरातींना प्रतिसाद चांगला मिळतो हा प्रत्यक्ष अनुभव येईल.	2) जो कोणता कॉमन कॉन्टॅक्ट नंबर दिला असेल, त्या व्यक्तीला खूप त्रास पडेल. कदाचित अनिलदादांना.
3) विचार आणि अपेक्षा जास्तीतजास्त सविस्तर दिल्यास अपेक्षित स्थळांचा प्रतिसाद मिळायची शक्यता.	

---

11) मोठ्या ग्रुपनी वर्तमानपत्रात जाहिरात देणं. खर्च वाटून घेणं.

फायदे	तोटे
1) ग्रुपमधे असेल तर संघटित प्रतिसाद चांगला येईल.	1) समाजात आपल्या संस्थेची कार्यपद्धती अनोळखी असल्यानी पहिल्यांदा संमती-बहुसंमती मिळणं किंवा प्रतिसाद देणं जरा अवघड जाईल.
2) विचार आणि अपेक्षा सविस्तर दिल्यानी अपेक्षित प्रतिसाद मिळायची शक्यता जास्त.	2) जो कोणता फोन नंबर दिलेला असेल, तिथे काम जास्त पडेल. वेळ जाईल.
3) आलेल्या प्रतिसादाचा ग्रुपनी एकत्र जास्त अभ्यास करता येईल.	

---

12) ज्यांच्या लग्नाला उशीर झाला आहे अशा लोकांचा ग्रुप बनवून विशिष्ट वयोगटातल्या लोकांनी एकत्र येऊन गेट-टुगेदर करणं.

फायदे	तोटे
1) आपले प्रत्येकाचे विचार, हवी असलेली लग्नापासूनची नेमकी	1) वेगवेगळ्या विचार, आचार किंवा स्वभावांमुळे कदाचित एकत्र

गरज, माणसा-माणसांमधली राहणीमान, वैचारिक, बौद्धिक पातळी या सर्वांची तोंडओळख होईल.	आल्यावर राहाताना किंवा वावरताना मतभेद होणं शक्य.
2) निरीक्षण शक्ती चांगली असेल तर एकमेकांची उत्तम ओळख आणि लग्नाबद्दलची स्वतंत्र निर्णयक्षमता या सर्व गोष्टींचा उपयोग होईल.	2) नैराश्य, उशीर, वाढलेलं वय म्हणून संकुचित वागणूक दिली जाईल किंवा एकटेपणाची जाणीव होईल.
3) लग्न का लांबलंय याची कारणं शोधून त्यांच्यावर उपाय शोधता/ विचार करता येईल.	3) स्वतःसारखेच इतर अनेकजण आहेत असं लक्षात आल्यावर बेफिकीरी वाढेल.
4) इतरही आपल्यासारखे समान-स्थितीतले लोक बघून मनोबल वाढेल व विचार करता येईल.	

---

13) दूरदर्शन, टी.व्ही. चॅनल्सच्या सरकपट्ट्यात आपला अंतर्भाव करणं.

फायदे	तोटे
1) आपल्यासारख्याच इतर अनेक जणांना संस्थेची माहिती कळल्यानी चांगला प्रतिसाद मिळेल	1) तितकंच निकडीचं वाटलं नाही, तर दुरुपयोग होईल अशा विचारानी तोटा संभवतो.
2) जास्त पर्याय मिळतील.	2) खर्च खूप येऊ शकेल.

---

14) पथनाट्यं बसवून सादर करणं

फायदे	तोटे
1) ज्या समाजापर्यंत हा प्रॉब्लेम पोहोचायला हवा तो समाज नक्की जागा होईल.	1) जनजागृती किंवा समाजसेवा वाटेल किंवा फक्त पोकळ निरर्थक मनोरंजन होईल अशी शक्यता.
2) नवीन सभासद, समान मतांची मुलं-मुली मोठ्या संख्येनी येतील.	2) लोकांचा सहभाग फक्त बघ्यांची भूमिका. बस्स! अशी शक्यता.

3) काही गोष्टींची मुळं लक्षात येतील, हातात मिळतील. मुलामुलींचे संबंध मुळापासून चांगले प्रस्थापित होतील.	3) वेळ खूप द्यावा लागेल.
4) मनोरंजक असल्यामुळे चांगला प्रतिसाद मिळेल.	4) खूप पूर्वतयारी आवश्यक असेल.
5) पथनाट्यं करणारे जे हौशी कलाकार असतील त्यांनाच संपर्क करून आपला विषय सांगून त्यांच्याकडून करता येईल. त्यामुळे बाकीचा त्रास कमी होईल.	5) खूप कष्ट करायची तयारी हवी.
6) सार्वजनिक उत्सव उदा. गणपती, नवरात्र, गोकुळाष्टमी इ. ठिकाणी सादर करता येईल. त्यामुळे जास्त लोकांपर्यंत पोहोचेल.	

15) ओळखीच्या मुलगे-मुली यांना आपणहून लग्नासाठी, मैत्रीसाठी विचारणा करणं.

फायदे	तोटे
1) बऱ्याच वेळा अव्यक्त भावना असू शकतात. पुढाकार घेतल्यानी प्रश्न सुटू शकेल. कोणीतरी पुढाकार घ्यायलाच हवा.	1) बरीच नाती मैत्री, मैत्री किंवा अर्धवट प्रेम यातच अडकतात. तसं होईल.
2) ओळखीचा फायदा होईलच. एकमेकांविषयी बरीच पूर्वकल्पना असल्यामुळे निर्णय सोपा होईल.	2) निर्णयक्षमता नसते म्हणून फक्त नावाला मैत्री पण लग्नाची हिंमत दाखवली जात नाही, असं होईल.
	3) नकार पचवायची तयारी ठेवावी लागेल.
	4) घरातल्यांचा विरोध होऊ शकेल.
	5) जोडीदाराच्या अपेक्षेमुळे कदाचित मैत्रीचे संबंध पण तुटू शकतात.

16) महाराष्ट्र मंडळाच्या इतर गावातल्या, देशातल्या, परदेशांतल्या मंडळांशी संस्थेच्या (जीवनसाथच्या) आधारानी संपर्क. उदा. बंगलोर, चेन्नई, दिल्ली, कलकत्ता, फिलाडेल्फिया, न्यूयॉर्क, लंडन. (अनिलदादांच्या मदतीनी)

फायदे	तोटे
1) पर्याय वाढल्यानी प्रश्न सुटेल.	1) अनिलदादांचा आणि शोभाताईंचा खूप वेळ जाईल.
2) तिथल्या इतर ओळखीच्या लोकांकडून स्थळांची नीट माहिती काढता येईल.	

---

17) लायन्स, जेसीज, रोटरी अशा मंडळांच्यात या प्रश्नाबद्दल कार्यक्रम करणं.

फायदे	तोटे
1) बऱ्याच ओळखी होतील.	1) अवाजवी प्रसिद्धी मिळायची शक्यता आहे.
2) मोठ्या संस्थांच्या मदतीनी जास्त प्रतिसाद आणि लोकप्रियता मिळेल.	2) या संस्थांमधल्या कृत्रिम वातावरणाचा त्रास होईल.
3) जास्त लोकांपर्यंत पोहोचता येईल.	

---

18) जीवनसाथ नावाचं मासिक ग्रुपनी चालवणं.

फायदे	तोटे
1) चांगली कल्पना आणि चांगली भाषा, कथा, ओळखी, स्थळं, लेख, विविध प्रश्नोत्तरं या सगळ्या कॉलम्समधून नवीन सर्कल्स तयार होतील.	1) पुढाकार घेऊन कोण काम करणार, ही अडचण वाटते.
2) नवीन सभासदत्व आणि संस्थेबरोबरीनी विकास होऊन प्रत्येकाला स्वतःची ओळख पूर्णपणी होईल.	2) सातत्य टिकवता येईल का, शंका वाटते.

फायदे	तोटे
3) संस्थेच्या कामाला मोठं स्वरूप येईल.	3) खर्च-व्यवस्थापन याचा बोजा वाढेल.
4) प्रसिद्धी मिळेल.	

---

19) जीवनसाथ अभ्यास (60 विषय - 2 तास प्रत्येकी) 150 वधूवर संस्थांच्यात विनामूल्य ग्रुपडिस्कशन कार्यक्रम करणं. (अनिलदादांच्या मार्गदर्शनानी)

फायदे	तोटे
1) अभ्यास मंडळाची संकल्पना अनेकांपर्यंत पोहोचेल.	1) सभासदांपैकी पुढाकार घेणार कोण, हा प्रश्न आहे.
2) समविचारी सभासदांची संख्या वाढण्याची शक्यता.	2) इतर वधूवर सूचक संस्थांच्या प्रतिसादाबद्दल शंका, कारण त्यांना अभ्यासात रस नसतो.
	3) अनिलदादांचा खूप वेळ जाईल.

---

20) बँका, कॉर्पोरेट ऑफिसेसचे ग्रुप गाठून त्यात जीवनसाथ अभ्यास मंडळातर्फे कार्यक्रम करणं. (अनिलदादांच्या मदतीनी)

फायदे	तोटे
1) अगदीच फायद्याचं असेल. जर अभ्यास मंडळाचं व्यवस्थापन मुलामुलींनी आवर्जून केलं तर त्यांचा कायमचा फायदा होईल.	1) त्यांना यामधे किती स्वारस्य असेल याबद्दल शंका वाटते.
2) अशा ठिकाणी स्थळं मिळू शकतील कारण खुद्द तिथल्या लोकांचा नसला तरी त्यांच्या मित्रमंडळींच्यात, नात्यात हा प्रश्न तेवढाच गंभीर असेल.	2) अनिलदादांचा खूप वेळ जाईल.

---

21) पोलीस खात्यात अभ्यास मंडळाचे कार्यक्रम करणं.

फायदे	तोटे
1) सर्वसाधारण असलेल्या पोलीस खात्याच्या मानसिकतेमधे बदल होईल.	1) सर्वसाधारण शिक्षणपात्रतेतून आल्याकारणानी फारसा विचार केला जाणार नाही ही शक्यता.
2) समाजात त्यांच्याबद्दल असलेल्या कलुषित मतांमधे परिवर्तन होईल.	2) पैसा, अन्याय, लाच, खोटेपणा यांचा पडदा इतक्या सहजासहजी साफ होणार नाही. अथक् प्रयत्न आणि पाठपुरावा नाही केला तर अपयश येऊ शकतं.
3) समाजातल्या सर्वांत चांगल्या गरजू स्तरावर चांगला बदल होईल.	3) अशी काही संस्था-संकल्पना आणि मुलं-मुली असतात यावर पोलिसांकडून टिंगल होईल. (कमी शिक्षणपात्रतेमुळे)
4) लोकांचा विश्वास आणि अवलंबून राहायची खात्री जास्त वाढेल. अर्थात पोलिसांवर.	

---

22) कॉलेजेस् गाठून त्यांत अभ्यास, पथनाट्य करणं

फायदे	तोटे
1) कॉलेजमधल्या मुलामुलींचा 'लग्न' या विचाराचा लग्नवयाच्या आधीच पक्का आणि योग्य विचार होईल.	1) टिंगलटवाळी होईल ही शक्यता.
2) पुढच्या पिढीला किंवा आम्हाला शैक्षणिक, वैवाहिक, नोकरी या क्षेत्रांमधे सकारात्मक बदल दिसेल.	2) कॉलेजमधल्या मुला मुलांच्या उथळ वागण्यामुळे निराशा येईल
3) तरुण सभासद वाढल्यामुळे नक्कीच फायदा होईल.	
4) त्यांना बराच वेळ असल्यामुळे आपल्या कार्यक्रमांच्यामधे त्यांचा फायदा होईल.	

23) मुलग्यांनी + मुलींनी स्वतंत्र लेख लिहून तयार करणं. जीवनसाथतर्फे ते प्रसिद्ध होतील. त्यांचं अनियतकालिक काढता येईल.

फायदे	तोटे
1) आत्मपरीक्षण होईल, स्वतःची ओळख होईल.	1) वेळेअभावी कंटाळा येईल.
2) 'विचार' केल्यानी प्रश्नाच्या तळापर्यंत जाता येईल आणि मार्ग शोधता येईल.	2) लेख लिहून झाल्यानंतर प्रसिद्धीचं काय, हा प्रश्न असेल.
3) अनेकांचे विचार एकत्र करून चांगला मार्ग शोधता येईल.	3) नवीन पिढीला लेखनाची सवय नसल्यामुळे पुरेसे लेख जमणारच नाहीत.

24) जीवनसाथ नियतकालिकात या विषयाचा वाद (फोटोसकट) रंगवणं.

फायदे	तोटे
1) वेगवेगळ्या व्यक्तींचे विचार समजतील.	1) मासिकाची खूप उस्तवार करावी लागेल. अर्थात अनिलदादांच्या मदतीनी. त्यांचा खूप वेळ घ्यावा लागेल.
2) वेगवेगळ्या मुद्द्यांवर खोल विचार केला जाईल.	

25) या समस्येवरच्या उपायाचा शोध याची जाहीर स्पर्धा आयोजित करणं

फायदे	तोटे
1) संख्येनी फार कमी असलेले विचार करणारेच फक्त निर्णय घेऊ शकतील.	1) विचार-निर्णय कमी असेल. मनोरंजन किंवा वेळ जायचं साधन म्हणून स्वीकार होईल.
2) हा विषय किती जणांना त्रास देतोय याचा नीट अंदाज येईल.	
3) चांगले उपाय सुचवले जातील.	

२६) केवळ मुलग्यांचा ग्रुप स्थापन करणं, तसंच मुलींचा स्वतंत्र गट करणं.

फायदे	तोटे
1) जरुरीचं आहे. आपल्यामधल्या विचारांना नवीन दिशा मिळेल.	1) त्यांचे पूर्वग्रह अजून ठाम होतील.
2) मुलांचे विचार, समस्या समजतील, मुलींचेही समजतील.	
3) त्यांचे विचार बदलता येतील.	

---

२७) पहिल्या आणि चौथ्या रविवारी पुणं-मुंबई दोन्हीकडे जीवनसाथ कार्यशाळेला हजर राहणं.

फायदे	तोटे
1) उपस्थितांची संख्या पाहून सगळ्यांना हुरूप येईल.	1) मुंबईची जागा छोटी असल्यामुळे जागेची अडचण होऊ शकेल.
2) जीवनसाथमधलाच जोडीदार सापडण्याची शक्यता वाढेल.	2) अनिलदादांचा प्रवासाचा, चहाबिस्किटांचा खर्च वाढेल.
3) अनिलदादांचा जास्तीतजास्त सहवास आणि आपुलकीनी प्रश्नावर करत असलेला विचार यावरून स्वतः बरंच काही सकारात्मक करू शकतो, यावरचा विश्वास वाढेल.	3) मुंबई-पुणे स्वतःचा प्रवासाचा खर्च वाढेल.
4) क्रिटिकल ॲनॅलिसिसचं काम वेगात योग्य प्रकारे पूर्ण करता येईल.	4) वेळ खूप जाईल.

---

२८) जीवनसाथच्या सर्व पालकांना एका विशिष्ट दिवशी बोलावून प्रश्न समजावून सांगणं.

फायदे	तोटे
1) पालकांना या विषयाची जास्त समज आली तर घरचं	1) बोलावूनही पुरेसे पालक न आल्यामुळे नाउमेदीची शक्यता.

फायदे	तोटे
वातावरण सुधारेल.	पूर्वी असं अनेक वेळांना झालेलं आहे.
2) विवाह न करता अर्धा अधिक प्रवास जास्त सुसह्य, सुखकारक होईल.	
3) शोधकामात पालकांची ‘मोलाची’ मदत मिळू शकेल.	
4) पालकांना मुलांची परिपक्वता कळेल आणि विश्वास वाढेल.	
5) पालकांचा जीवनसाथवरचा विश्वास वाढला तर जीवनसाथच्या सभासदांची संख्या वाढेल.	

---

29) जीवनसाथतर्फे जास्त प्रमाणात एक दिवसाच्या सहली योजणं.

फायदे	तोटे
1) सहलीच्या वातावरणात ओळखी होतील.	1) आयोजनाचा पुढाकार कोण घेणार, हा प्रश्न असेल.
2) जास्त सहवासामुळे निवड करायला मदत होईल.	2) सहल शब्दासरशी उथळ लोकांचा सहभाग वाढेल.
3) अनिलदादांनी शोधलेल्या कॅटॅगरीजच्या खेळामुळे निर्णयाला मदत होईल.	3) अनिलदादांचा खूप वेळ जाईल.
4) जास्त ‘अभ्यास’ करता येईल.	
5) कोणत्यातरी वर्तमानपत्रात सहलीबद्दल निवेदन देऊन सहलीमधे जास्त मुला-मुलींना सहभागी करून घेणं शक्य आहे.	

---

३०) एन.जी.ओ. आणि सामाजिक संस्थांमधे जीवनसाथचे कार्यक्रम करायचे.

फायदे	तोटे
१) सामाजिक काम करणाऱ्या लोकांच्या वर्तुळात सामाजिक प्रश्नांची चांगली समज असते त्याचा फायदा होईल.	१) लांबलांबच्या ठिकाणी जावं लागू शकेल.
२) अशा संस्थेतून एखादा जोडीदार मिळू शकेल.	२) स्वतःच्या खर्चानी गेल्यामुळे खर्च वाढेल.

---

३१) पत्रिका दाखवून उपाय शोधणं. देव-देव, उपास-तापास, व्रत-वैकल्य इ. करणं.

फायदे	तोटे
१) उपाय इतर उपायांच्या मानानी सोपे असल्याने केले जातील.	१) खरे आवश्यक प्रयत्न कमी केले जातील.
२) देवावर, दैवावर हवाला टाकल्यामुळे मनःशांती मिळेल.	२) अनावश्यक गोष्टींवर वेळ आणि पैसा खर्च होईल.
३) पालक खूष होतील.	३) हाही उपाय थकला तर पूर्ण नैराश्य येईल.
४) देवाचं करते, करतो ह्यावरून चांगली प्रतिमा तयार होईल. होकार मिळायची शक्यता.	४) जीवनसाथच्या संकल्पनेच्या पूर्ण विरुद्ध वागल्यामुळे अपराधी वाटेल. ज्ञानमार्गात हे बसत नाही याची सतत बोच असेल.
५) अभ्यास मंडळात 'वेळ' घालवावा लागणार नाही.	

---

३२) मुला-मुलींनी आपापल्या अटी, अपेक्षा पुन्हा पुन्हा तपासून घेऊन त्या कितपत तर्कसंगत आहेत ह्याचा विचार करणं. आपण ज्या बाबतीत ॲडजस्ट करू शकू असं वाटतंय, त्या बाबतीतली आपली टॉलरन्स लेव्हल सुरुवातीलाच उंचावणं.

फायदे	तोटे
1) आपल्या आवडी-निवडी, आपला अपेक्षित जोडीदार माहीत झाला तर पुढे कमीतकमी तडजोडी कराव्या लागतील.	1) कदाचित आपल्या तर्कसंगत अपेक्षांमधे बसणारा जोडीदार मिळणं फारसं सोपं जाणार नाही.
2) योग्य जोडीदाराची निवड करणं सोपं जाईल.	
3) आपली स्वतःची स्वतःला आणि इतरांनाही नीट ओळख होईल.	
4) आपला स्वभाव माहीत करून घेण्याची चांगली संधी मिळेल.	
5) आपले विचार स्पष्ट झाल्यामुळे पालकांना पटवणं सोपं जाईल.	
6) आपले विचार इतरांबरोबर चर्चा करून जास्तीत जास्त पॉलिश करता येतील.	

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ - क्रिटिकल ॲनॅलिसिस.

आता संस्थेसमोर प्रश्न असले तर काय करू शकतो आपण, त्यासाठी क्रिटिकल ॲनॅलिसिसला एक प्रश्न घेऊया. विवाह अभ्यास मंडळाची लोकप्रियता, सदस्य-संख्या कशी वाढवायची हा तो प्रश्न. बघूया करून. कितीही टोकाचं, नकारात्मक किंवा सकारात्मक असलं तरी ते तेवढ्याच, गंभीरपणानी, निष्ठेनी लिहून काढायचं आणि त्याचं क्रिटिकल ॲनॅलिसिस करायचं. उदाहरणार्थ पहिला मुद्दा – संस्था बंद करणं – ज्या अर्थी कोणाच्यातरी डोक्यात तो आला त्याअर्थी त्यावर विचार व्हायलाच पाहिजे.

कल्पनांची प्राथमिक यादी

1) जीवनसाथ संस्था बंद करणं.
2) जनमानस ट्रस्टच्या आधारानी फॉरेन फंडिंग मिळवून संस्था मोठी करणं.
3) विवाह-पीडित लोकांचा क्लब चालवणं. आपणहून जाऊन पीडितांचे मित्र बनणं.
4) पहिल्या रविवारी पुणे + चौथ्या रविवारी मुंबईत नियमित कार्यशाळा घेणं.
5) तिसऱ्या रविवारी पुण्यात ग्रुप सुरू करणं.
6) दुसऱ्या रविवारी मुंबईत ग्रुप सुरू करणं.
7) काम संपल्यावर संध्याकाळी रोज चालणारा जीवनसाथ क्लब स्थापन करणं.
8) जीवनसाथ वेबसाईट सुरू करणं.
9) जीवनसाथ + जनमानस मासिक + त्रैमासिक छापायला सुरुवात करणं.
10) जीवनसाथ तर्फे इंटरव्ह्यूजना प्राधान्य देणं.
11) जीवनसाथ तर्फे ट्रेनर्स ट्रेनिंग प्रोग्रॅम्सना प्राधान्य देणं. विवाहित जोडप्यांना प्राधान्य.
12) जीवनसाथतर्फे इंग्लिश स्पीकिंग क्लासेस चालू करणं.
13) डोनेशन्स घेऊन पैसे उभे करून वर्तमानपत्रात जाहिराती देणं.
14) जीवनसाथ निबंधस्पर्धा सुरू करणं.

या 14 पर्यायांची 14 पानं बनवून फायदे-तोटे लिहिलेले तयार आहेत. इथे ते मात्र देत नाही. या पद्धतीत सकारात्मक, नकारात्मक विचार करत किती बारकाव्यात शिरता येतं याची एव्हाना सगळ्यांना कल्पना आली असेल.

●

4) क्रिटिकल ॲनॅलिसिस - उपयोगी तक्ते

क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धतीनी वैयक्तिक समुपदेशन करणं याचं प्रमाण तर खूपच आहे. त्याचा मार्गदर्शक तक्ता खाली दिला आहे. एका छोट्या ग्रुपमधे वैयक्तिक समुपदेशन करण्याचा हा नमुना आहे. याच पद्धतीनी एका व्यक्तीचं किंवा सबंध कुटुंबाचं समुपदेशन चालतं.

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाची
प्रश्न सोडवण्याची पद्धत - क्रिटिकल ॲनॅलिसिस

सूचना : ए-4 आकाराची स्वतंत्र 10 पानं करावीत.

1) स्वतःच्या गुण + दोषांची यादी

2) स्वतःसमोरचे 5 प्रश्न – (होणाऱ्या त्रासाच्या क्रमानी लावलेले)

3) ग्रुपपैकी कोणाचा प्रश्न प्रथम सोडवायचा याचा बहुमतानी निर्णय.

4) त्या प्रश्नामुळे होणारे परिणाम – (दोन ते तीन ओळींत प्रत्येक उत्तर)
   1) झोपेवर, 2) खाण्यापिण्यावर, 3) लक्ष लागण्यावर, 4) अंग दुखणं, डोकं दुखणं अशा लक्षणांनी शरीरावर, 5) जवळच्या रोजच्या संबंधातल्यांच्याशी नातेसंबंधांवर, 6) कुटुंबातल्या इतर सदस्यांवर.

5) त्या प्रश्नाचा संबंध कशाशी
   1) पैशाशी, 2) जागेशी, 3) स्वाभिमानाशी, 4) प्रेमाशी, 5) सत्तेशी, 6) आरोग्याशी (कोणाच्याही)

6) या त्रासाचा खलनायक (खलनायिका) कोण?
   1) प्रमुख, 2) उपप्रमुख, 3) सहाय्यक खलनायक

7) यावर आत्तापर्यंत सापडलेले उपाय (कमीतकमी 10)
   1) पर्याय क्र. 1 –
   2) पर्याय क्र. 2 – ....10 ची यादी

8) प्रत्येक पर्यायाचे फायदे-तोटे मधे उभी रेघ मारून
   फायद्यांची यादी | तोटयांची यादी

9) प्रत्येक फायद्या-तोट्याचं महत्त्व 10 पैकी गुण देऊन.

10) ग्रुपसमोर उपायांची यादी ठेवून त्याची चर्चा
   प्रत्येक फायद्या-तोट्याच्या गुणांबद्दल ग्रुपशी चर्चा.

वैयक्तिक समुपदेशनासाठी एका निराळ्या पद्धतीचाही उपयोग करता येतो. त्याचे 5 तक्ते पुढे दिले आहेत. मूळ कल्पनेत काही फरक नसला तरी त्याच्या स्वरूपात फरक आहे.

जीवनसाथ

1

क्रिटिकल ॲनालिसिस तक्ता

स्वत:चा नेमका प्रश्न

1. सर्वांत महत्त्वाचा प्रश्न
   त्यामुळे होणारा शारीरिक त्रास
   त्यामुळे होणारा मानसिक त्रास
2. त्या खालोखाल महत्त्वाचा प्रश्न
   त्यामुळे होणारा शारीरिक त्रास
   त्यामुळे होणारा मानसिक त्रास
3. त्या खालोखालचा तृतीय
   क्रमांकाचा प्रश्न
4. चौथ्या क्रमांकाचा प्रश्न
5. पाचव्या क्रमांकाचा प्रश्न

जीवनसाथ ❷

क्रिटिकल ॲनालिसिस तक्ता

महत्त्वाचा प्रश्न क्र. 1

ज्यांच्यामुळे प्रश्न आहे

त्या व्यक्तींची वर्णनं

व्यक्ती क्र. 1

नाव, वय, लिंग, शिक्षण, रंग, उंची, इतर

स्वभावातले सद्‌गुण

स्वभावातले दुर्गुण

....

व्यक्ती क्र. 2. नाव ....

....

व्यक्ती क्र. 3. नाव ....

....

जीवनसाथ ❸

क्रिटिकल ॲनालिसिस तक्ता

महत्त्वाचा प्रश्न क्र. 1

1. ज्या परिस्थितीमुळे त्रास आहे
   त्या स्थितीचं वर्णन
   ....
2. पैशांचा संदर्भ
   ....
3. जागेचा संदर्भ
   ....
4. आरोग्याचा संदर्भ
   ....
5. पूर्वी घडलेल्या घटना
   ....
6. इतर व्यक्तींचा संदर्भ
   ....
7. इतर काही
   ....

जीवनसाथ 4

क्रिटिकल ॲनालिसिस तक्ता
प्रश्न सोडवण्याच्या उपायाचे पर्याय

1. स्वतः करण्याजोग्या गोष्टी
   ....
2. इतरांनी करण्याजोग्या गोष्टी
   ....
3. नशिबानी असं झालं तर
   ....
4. सरळपणी वागलं तर
   ....
5. वाकडं वागलं तर
   ....
6. खुबीनी काय करावं

प्रत्येक प्रश्नाला कमीतकमी 10 उत्तरांचे पर्याय असतातच.

जीवनसाथ 5

क्रिटिकल ॲनालिसिस तक्ता
उपाय क्र. 1

फायदे	तोटे
1. रुपयांची आकडेमोड	1. रुपयांची आकडेमोड
2. आनंद होईल याचं महत्त्व आणि मोजमाप	2. दुःख होईल याचं महत्त्व आणि मोजमाप
3. भूतकाळाचा संदर्भ	3. भूतकाळाचा संदर्भ
4. भविष्याचा विचार	4. भविष्याचा विचार
5. या खेरीज काही	5. याखेरीज काही

जीवनसाथ

क्रिटिकल ॲनालिसिस तक्ता क्र. 6

उपाय क्र. 1 चा स्कोअरिंगचा तक्ता

हा तक्ता फक्त पद्धत समजावून सांगण्यापुरता आहे.

फायदे	तोटे
पहिल्या फायद्याला स्वतः 100 पैकी दिलेले गुण (उदा. 80)	पहिल्या तोट्याला स्वतः 100 पैकी दिलेले गुण (उदा.40)
दुसऱ्या फायद्याला स्वतः 100 पैकी दिलेले गुण (उदा. 30)	दुसऱ्या तोट्याला स्वतः 100 पैकी दिलेले गुण (उदा. 30)
सर्व फायद्यांच्या गुणांची बेरीज 80 + 30 = 110	सर्व तोट्यांची गुणांची बेरीज 40 + 30 = 70

निष्कर्ष : या उपायात फायदा जास्त दिसतो.

सूचना : हे गुण स्वतःखेरीज जवळच्या संबंधातल्या इतर व्यक्तींकडून तपासून पक्के करण्यानी अधिक फायदा आहे.

या पद्धतीनी सविस्तर लिखाण करत केलं की, विचार स्पष्ट व्हायला मदत होते. स्पष्टपणी त्या त्या माणसानी विचार करणं हाच शेवटी उद्देश आहे. जवळच्या संबंधित व्यक्तींनी यासाठी, चर्चांसाठी पुरेसा वेळ द्यायला हवा. तरच त्यांना जवळच्या व्यक्ती म्हणता येतं.

●●●

6

स्वतःच्या आयुष्यातले निराशेचे प्रसंग-उपाय म्हणजेच 'सेल्फ काउन्सेलिंग'

गेल्या काही वर्षांतल्या तत्त्वज्ञानाच्या माझ्या अभ्यासाचा समुपदेशनाच्या कामात मला खूप उपयोग होतो. आजच्या या विषयाशी संबंधित असलेल्या त्यातल्या काही निवडक गोष्टी इथे सांगतो.

'शुभ-अशुभ' या कल्पनांबद्दल या पुस्तकात स्वतंत्र लेख आहे. त्यात माझी भूमिका शुभ किंवा अशुभ असं काही नसतं अशा प्रकारची आहे. त्याचं मुख्य कारण असं की, एखादा दिवस शुभ असेल तर त्या दिवशी त्या व्यक्तीच्या आयुष्यात सगळ्या गोष्टी चांगल्याच घडायला हव्यात. किंवा समजा, अशुभ असेल तर सगळ्या गोष्टी वाईटच घडायला पाहिजेत. ज्या अर्थी तसं होत नाही त्या अर्थी ह्या समजुती खोट्या असल्या पाहिजेत.

तत्त्वज्ञानात समतोल विचारांवर खूप भर दिलेला आहे. प्रत्येकाच्या आयुष्यात, वैवाहिक आयुष्यात, पालकत्वात, कामाच्या संदर्भात सुखद आणि दुःखद गोष्टी रोज घडत असतात. प्रत्येक दिवस, प्रत्येक तास, प्रत्येक मिनिट चांगल्या आणि वाईट गोष्टींनी भरलेलं असतं. हे जरा बारकाव्यानी समजावून सांगतो.

समजा, एखादी गोष्ट माझ्या दृष्टीनी खूप फायद्याची झाली. सगळ्यांना समजायला सोपं म्हणून पैशाचं उदाहरण घेतो. मला एकदम मोठ्या रकमेची लॉटरी लागला असं समजूया. आता त्याच घटनेकडे समतोल दृष्टिकोनातून बघूया. कोणाला तरी जेव्हा पैसे मिळतात तेव्हा दुसऱ्या कोणाचे तरी पैसे जातात. मी फक्त माझा विचार केला तर लॉटरी लागल्याचा आनंद मला होईल. मी त्याचबरोबर ज्यांचे पैसे जाऊन नुकसान झालं त्यांचा विचार केला तर मला दुःख होईल. म्हणजेच मला आनंद आणि दुःख दोन्ही होईल. ही गोष्ट ज्याला समजली

आणि जमली त्याला स्थितप्रज्ञ म्हणतात.

एक महत्त्वाची गोष्ट प्रत्येकानी लक्षात घ्यायला हवी. आयुष्यात खूप मोठ्या चांगल्या किंवा वाईट गोष्टी कमी प्रमाणात घडतात. रोज, प्रत्येक तासाला मात्र छोट्या छोट्या चांगल्या आणि छोट्या छोट्या वाईट गोष्टी घडत असतात. दुर्दैवानी त्यातल्या वाईट गोष्टींचा परिणाम साचत जातो. प्रत्येक वाईट गोष्टीचा 'स्कोअर' मनात नीट मांडला जातो पण चांगल्या गोष्टींचा स्कोअर मांडला जात नाही. किती 'निगेटिव्ह स्कोअर' साचला की त्या व्यक्तीला ते सहन होत नाही हे व्यक्तीसापेक्ष असतं. काही लवकर खचतात. असा साचलेला परिणाम म्हणजे डिप्रेशन.

सर्वसाधारण माणसाची मनाची यंत्रणा अशी असते की दुःखदायक घटनेचा, भावनेचा आवेग हळूहळू कमी होतोच. शरीराची वेदना काही मिनिटांनी जशी सुरुवातीइतकी तीव्र राहात नाही, तशीच मनाचीही राहात नाही. भारतीय वातावरणातलं सर्वांत दुःखदायक उदाहरण नमुन्याला घेऊ. एखाद्या विवाहित स्त्रीचा नवरा अकाली वारणं, मुलं लहान, पैशाचे प्रश्न अशा अनेक कारणांनी तिला खूप दुःख होणार यात शंका नाही. पण त्या दुःखाची तीव्रता किती काळ तेवढीच राहील? काही काळ ती 'भूक नाही, जेवावंसं वाटत नाही', म्हणेल, पण काही तासांनी तिला खावंच लागेल. नैसर्गिक विधी करावेच लागतील. एक-दोन दिवस ती एके ठिकाणी झोपून, बसून राहील, पण नंतर घरातल्या घरात रोजचे कार्यक्रम करायला लागेलच. इतर जवळच्या नातेवाईकांचंही तेच. या प्रसंगात जो नवरा वारला त्याचे आणखी त्याच्या बायकोचे संबंध प्रेमाचे होते असं धरून चालून आपण हे वर्णन करतो आहोत. प्रत्यक्षात कौटुंबिक विसंवादाचं प्रमाण बघितलं की त्या दुःखाच्या तीव्रतेबद्दलही शंका वाटायला लागते.

हे सगळं एवढं सविस्तर सांगण्याचा एक खास हेतू आहे. आयुष्यात खरोखर दुःखंच दुःखं असती तर माणूस जगूच शकला नसता. जगू शकणार नाही. तो आत्महत्याच करेल.

खरोखरच आशा हेच प्रत्येक माणसाचं जगण्याचं इंधन असतं. एक प्रसिद्ध वाक्य अनेक ठिकाणी मी लिहिलेलं बघितलं आहे– 'हेही दिवस जातील.'

निराशेचे प्रसंग आणि त्यांच्यावर उपाय याबद्दलच्या कार्यशाळेमधे मागे एकानी एक प्रसंग सांगितला होता. त्याच्या स्वतःच्या आयुष्यात खूप अडचणी

असताना त्याला त्याच काळात हॉस्पिटलच्या वॉर्डमधे काही कारणानी जावं लागलं. तिथे हातपाय मोडलेल्या अवस्थेतल्या अपंग लोकांना बघून त्याला स्वतःची परिस्थिती खूप बरी आहे असं वाटायला लागलं. त्याची निराशा पळाली आणि पुन्हा त्याला हुरूप आला.

दुःख आणि निराशा यांतल्या व्याख्येतला फरक एवढाच असतो की दुःख टिकणारं किंवा टिकेल अशी भीती वाटण्याजोगं असलं तर त्याला निराशा म्हणायचं. दुःखाची किंवा निराशेची दोन महत्त्वाची कारणं असू शकतात. राग किंवा भीती.

जेव्हा कोणाच्या मनावर ताण येतो तेव्हा काही लोकांना वाटतं, त्याविषयी काही न बोलून बरं वाटतं, त्यामुळे ते गप्प बसतात. काही लोक आपला ताण दुसऱ्या कोणाबरोबर तरी बोलतात आणि घालवतात. मानसशास्त्रात याचा भरपूर अभ्यास झालेला आहे आणि पाहणीचा निष्कर्ष फार स्पष्ट आहे. न बोलण्यापेक्षा नेहमीच बोलून बरं वाटतं.

निराशा अनेक निरनिराळ्या बाबतींत येऊ शकते. शारीरिक, शैक्षणिक, व्यावसायिक, भावनिक, वैवाहिक संबंधांबद्दल, लैंगिक संबंधांबद्दल, बौद्धिक आणि सामाजिक प्रश्नांबद्दल. पैशाच्या परिस्थितीमुळे देखील निराशा येऊ शकते.

क्रिकेट हा भारतातला एक सर्वांत लोकप्रिय खेळ आहे त्यामुळे क्रिकेटमधलं एक उदाहरण दिलं तर जास्त लोकांना समजेल अशा समजुतीनी हे सांगतोय्.

क्रिकेटमधे बॅटिंग, बोलिंग, विकेटकीपिंग आणि फील्डिंग असे क्षमतांचे चार निरनिराळे प्रकार असतात. त्यातलं फील्डिंग प्रत्येकाला करावंच लागतं आणि ते यावंच लागतं. बाकीच्या तीनही गोष्टी आवडीप्रमाणे आणि क्षमतेप्रमाणे माणसं निवडतात.

प्रत्यक्ष खेळ चालू असताना हालचालींच्या, निर्णयाच्या असंख्य चुका त्यातल्या प्रत्येकाच्या हातून होत असतात. बॅटस्‌मनच्या हातून होणारी चूक सगळ्यांच्या जास्त नजरेत भरते कारण तो आऊट झाला तर त्याला मैदान सोडून पॅव्हिलियनमधे परतावं लागतं. कित्येक वेळा त्याच्या हातून चूक होते पण त्याच वेळी इतरांच्या हातूनही चूक झाल्यामुळे नशिबानी तो बाद होत नाही. जो बॉल खेळताना त्याच्या हातून चूक होते पण तरी तो बाद होत नाही त्याबद्दल त्याला वाईट वाटतं. पुन्हा स्वतःच्या हातून अशी चूक होऊ नये अशी इच्छा असते. पण त्या वाईट वाटण्याच्या भावनेत तो जास्त गुंतून राहायला तर पुढच्या दोन

क्षणांत पुढचा बॉल येईल तो खेळण्यावर लक्ष केंद्रित कसं करणार? आधीची चूक न करण्याबद्दल निर्धार करणं आणि त्या चुकीतून लक्ष काढून घेऊन पुढच्या बॉलकडे पूर्ण लक्ष देता येणं यालाच 'मॅच्युअर बॅटिंग टेंपरामेंट' म्हणतात. याच प्रकारे 'बोलिंग टेंपरामेंट', 'विकेटकीपिंग आणि फील्डिंग टेंपरामेंट'चा विचार करायचा असतो.

या एका मुख्य कारणामुळे क्रिकेटच्या खेळासाठी खूप महागडा 'सपोर्ट स्टाफ' असतो आणि त्यांच्यामधे एक सायकॉलॉजिस्टही असतो. त्याचं मुख्य काम एकच. 'मागच्या गोष्टींपासून शिका आणि त्या धक्क्यातून लगेचबाहेर येऊन पुढचं बघा,' हे सतत मनावर बिंबवणं.

प्रत्येक नॉर्मल माणूस मनातून स्वतःला ओळखत असतो. आठवतंय् तेव्हापासूनच्या चांगल्या-वाईट घटना, कशामुळे आपल्याला स्वस्थ वाटलं, कशामुळे अस्वस्थ वाटलं, कशाचं वाईट वाटतं, कशाचा आनंद होतो, कशाचं दुःख होतं हे सगळं मिळून तयार झालेलं रसायन म्हणजे आपला स्वभाव. त्या स्वतःच्या स्वभावानीच आपण वागणार, विचार करणार, भावना प्रकट करणार, प्रत्येक घटनेकडे आपल्या स्वतःच्या दृष्टिकोनातून बघणार. तो दृष्टिकोन समतोल असणारी माणसं फार क्वचित असतात. बहुतेक लोक आशेच्या किंवा निराशेच्या बाजूला झुकलेले असतात.

इथे जमलेल्या लोकांच्यात क्वचितच माझ्यापेक्षा वयानी मोठं कोणीतरी असतं. मी 72 वर्षांचा आहे आणि सर्वांत मोठा आहे याचा अर्थ मी सर्वांत जास्त निराशेचे प्रसंग सोसलेले आहेत आणि त्यांच्यावर उपाय शोधलेले आहेत. हे जे उपाय शोधणं आहे त्याला सर्वांत जास्त महत्त्व आहे.

त्यातले माझ्या आयुष्यातले निवडक प्रसंग, मला काय वाटलं, निराशा किती काळ टिकली, मी काय उपाय करून बघितले, शेवटी कुठचा उपाय उपयोगी पडला हे मी सांगीन. सगळ्यांनी याच पद्धतीनी ते मांडावं अशी विनंती आहे. स्वतःबद्दल इतरांशी मोकळेपणानी बोलता आलं तरच मिश्रगट चर्चेला येण्याचा खरा फायदा होईल.

इंग्लडमधे समुपदेशन कुठच्या पद्धतीनी चालतं ते मला माहीत आहे. प्रत्येक समुपदेशकाला प्रथम 'सेल्फ काउन्सेलिंग' करावंच लागतं. जो माणूस स्वतःचे प्रश्न सोडवू शकत नाही तो दुसऱ्याचं समुपदेशन करायला सक्षम नसतो अशी त्यामागची मूळ कल्पना आहे. सेल्फ काउन्सेलिंगचा मुख्य हेतू स्वतःकडे

अलिप्तपणे बघायला शिकणं. खरं म्हणजे अलिप्तपणानी बघितल्याशिवाय प्रश्न सोडवणं शक्यच होत नाही. यासाठी मनाचा एक व्यायाम करण्याची शिफारस आहे. त्यासाठी तीन गोष्टी लिहायच्या असतात.

1) माहितीचे, ओळखीचे, नात्यातले कमनशिबी लोक आठवायचे. त्यांच्या आयुष्यात दुर्दैवानी काय काय घडलं ते आठवून थोडक्यात लिहून काढायचं.
2) त्यानंतर स्वतःच्या दृष्टिकोनातून जे अत्यंत सुदैवी लोक असतील असे लोक आठवायचे. माहितीचे, ओळखीचे, नात्यातले सगळे लोक आठवून बघायचे. त्यांच्या बाबतीत काय काय चांगलं घडलं ते लिहून काढायचं.
3) आधी ज्या कमनशिबी लोकांबद्दल लिहिलं असेल त्यांच्या आयुष्यात काही चांगल्या गोष्टी घडल्या असतील त्या आठवून बघा. चांगल्या गोष्टी नक्की असणारच. त्या लिहून काढायच्या.
4) आधी ज्या सुदैवी लोकांच्या ज्या घटना लिहिल्या असतील त्यांच्या बाबतीत वाईट, दुःखदायक काय घडलं ते आठवून लिहून काढायचं.
5) त्यानंतर स्वतःच्या आयुष्यात घडलेल्या चांगल्या आणि वाईट दोन्ही प्रकारच्या गोष्टी लिहायच्या. दोन्ही प्रकारच्या घटना नक्की सापडतील.

प्रत्यक्षात सगळं चांगलं घडलं असा दिवस असू शकत नाही आणि फक्त वाईटच गोष्टी घडल्या असाही दिवस नसतो. रोज, प्रत्येक प्रहरी काहीतरी चांगलं आणि काहीतरी वाईट घडतंच.

सेल्फ काउन्सेलिंगच्या प्रक्रियेत याचं प्रशिक्षण असतं. त्यामधे प्रत्येक व्यक्ती स्वतःचा प्रश्न सांगते आणि त्या प्रश्नाकडे अलिप्तपणी कसं बघायचं हे शिकते. त्या शिक्षणात स्वतःचा 'सायकॉलॉजिकल डायग्रॅम' किंवा मानसशास्त्रीय आकृती बनवायची असते. सुचतील तसे शब्दगट लिहायचे आणि त्यातला आपल्या प्रश्नाशी जुळणारा शब्द निवडून त्याभोवती गोल करायचा. निवडलेला शब्दगट म्हणजे मनातला महत्त्वाचा विचार असतो. मग त्या निवडलेल्या विचारामागचं कारण शोधायचं. वर्णन करायचं. त्या कारणाच्या जवळपासचे शब्दगट लिहून त्यातला अचूक भावना-विचारांच्या जवळपासचा शब्द शोधून त्याच्याभोवती गोल करायचा. मग तो विचार-भावना कशामुळे निर्माण झाली ते कारण शोधायचं. वर्णन लिहायचं. असा कारणांचा किंवा मुळाचा शोध घेत घेत

काही पायऱ्या मागे जायचं. ही पद्धत समजावी म्हणून एक नमुना सांगतो.

एका 30 वर्षांच्या बाईंचा नवरा दोन मुलं लहान म्हणजे 7 आणि 10 वर्षांची असताना वारला. त्यांनी त्यांच्या कामावरून महिन्याची रजा काढली होती ती संपत आली होती. त्यांनी ह्या 'सेल्फ काउन्सेलिंग' मधली 'मानसशास्त्रीय आकृती' कशी तयार केली ते बघूया. त्यांच्या मनात ज्या काळज्या घर करून राहिल्या होत्या त्या 15 गोष्टी त्यांनी प्रथम लिहिल्या. मग त्यासंबंधीचे इतर विचार व्यक्त करणारे शब्दगट लिहिले. या नमुन्यात प्रत्येक काळजीच्या विषयाच्या पुढे 2 शब्दगट लिहिले आहेत. प्रत्यक्षात जास्तदेखील लिहायला हरकत नाही. एका कागदावर अशी आकृती मावणार नाही हे उघड आहे. त्यानी काही बिघडत नाही.

1) मुलांची काळजी – मित्रमैत्रिणींना काय सांगतील – वडलांची आठवण येईल.

2) पैसे पुरण्याविषयी शंका – मला पार्ट टाईम नोकरी आवश्यक होईल – थकवा येईल.

3) स्वतःला पुरुष सहवास नसेल – लैंगिक उपासमार होईल. परपुरुषाशी प्रकरण मला शक्य नाही.

4) मुलांना वडलांचा सहवास नसेल – सुटीत भटकण्याचं काय – एकत्र खेळण्याचं काय

5) मुलांच्या प्रश्नांना उत्तर देण्याचा प्रश्न – स्वतःला रडू येईल – मुलंही रडत बसतील.

6) समाज विकृत आहे – लोक कीव करतील – निमंत्रणं करणार नाहीत.

7) मालमत्तेचं काय होईल – न्याय्य वाटणीची खात्री नाही – दीरांविषयी शंका

8) सासू-सासऱ्यांची वागणूक कशी असेल – मला दोष देतील – नातवंडांच्यात भेदभाव

9) माहेरची काळजी – आईवडील हाय खातील – त्यांच्यावर स्वतःची जबाबदारी पडेल ही काळजी.

10) त्रासदायक भाऊ-वहिनी – मदतीची खात्री नाही – वहिनी वाईट वागेल.

11) मेव्हण्याचा त्रास, शंका – पूर्वी लगटीचा प्रयत्न – यापुढे जास्त सावधगिरी

12) मुलांची कॉलेज शिक्षणं – सगळा अंधार दिसतो – लवकर कमवायला लागतील.

13) मुलांची लग्नं – स्थळं चांगली मिळण्याबद्दल शंका – लग्नं साधी करावी लागतील.

14) पुनर्विवाह – अजून 3-4 वर्षं थांबीन – त्यानंतर मुलांशी बोलीन.

15) स्वतःची तब्येत – स्वतःकडे दुर्लक्ष होईल – मुलं काळजीत पडतील.

ही झाली त्या बाईंनी काढलेली स्वतःची मानसशास्त्रीय आकृती. या महत्त्वाच्या काळज्या कळल्यामळे त्या प्रत्येक काळजीच्या विषयावर माझ्या मदतीनी त्या उपाय शोधून काढणार असं वाटल्यामुळे त्यांना स्वस्थ वाटलं.

याखेरीज मानसशास्त्रीय आकृतीची दहा टप्प्यांची एक पद्धतदेखील असते. वैयक्तिक समुपदेशन या लेखात ती सविस्तरपणी समजावून सांगितली आहे. अशा अनेक पद्धती वापरून बघण्यात फायदाच फायदा आहे. 'आपण प्रश्न सोडवण्याच्या मार्गावर आहोत' हा विचार म्हणजे खरा आधार असतो.

आणि तरी एक गोष्ट नक्कीच आहे. हे सगळे प्रकार शेवटी स्पष्ट, वास्तववादी विचारांपाशीच जाऊन पोहोचतात. त्यालाच 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' पद्धत असं नाव प्रचलित आहे. मी गेली 40 वर्षं त्याचाच वापर करत आलो आहे आणि इतरांना शिकवत आलो आहे.

प्रत्येक माणसात काही चांगले उपयोगी गुण असणार तशाच उणीवा असणारच. स्वतःच्या मर्यादांप्रमाणे त्या उणीवा दूर करण्याचा प्रयत्न करायलाच हवा. अशा तऱ्हेनी आपण प्रयत्नांची शर्थ करून देखील ज्यांना आपल्यावर टीका करायचीय् ते टीका करणारच. त्या वेळेला आपल्याला असं म्हणता आलं पाहिजे की, मी माझ्या प्रयत्नांची पराकाष्ठा केलेली आहे, आता तुम्ही काहीही म्हणालात तरी मी त्याच्याकडे लक्ष देणार नाही. तसं आपल्याला म्हणता आलं नाही तर निराशा येणारच. त्या वेळेला स्वतःशीच मनात म्हणण्याचं वाक्य असं, 'माझा प्रश्न मला जेवढा अचूक कळेल तेवढा तो इतरांना कळणार नाही.' असं

म्हटल्याशिवाय निराशा जाणार नाही.

सेल्फ काउन्सेलिंगमधला एक महत्त्वाचा 'एक्सरसाइज' म्हणजे स्वतः लवकरच मरणार असं मानायचं आणि उरलेल्या दिवसांत काय काय कराल ते लिहून काढायचं. किती काळ जगणार ते ज्यानी-त्यानीच ठरवायचं. ती जी मरण्यापूर्वीच्या कामांची यादी तुम्ही बनवता तो तुमच्या स्वतःबद्दलच्या आयुष्यातल्या आशा-निराशेच्या मर्माचा आलेख असतो. समजा, मी स्वतः कल्पना केली की मी साधारण दीड वर्षं जगणार. त्या दीड वर्षांत मी ज्या गोष्टी करीन असं म्हणीन त्या माझ्या मनातल्या जगण्याविषयीच्या खऱ्या कल्पना असतील.

मी आत्ता माझ्याबद्दलची एक गोष्ट सांगतो. गेल्या काही वर्षांच्या अभ्यासानी, समुपदेशनाच्या अनुभवानी एका गोष्टीचं मला खूप वाईट वाटतं, ती म्हणजे जेव्हा जेव्हा मी कोणाला आवाज चढवून रागावलो ती. आवाज चढवून रागावणं म्हणजेच दुसऱ्याला आणि स्वतःला दुखावण्याची हिंसा करणं. त्याचाच अर्थ तात्पुरता विवेक बाजूला ठेवून वागणं. मला तर माझा विवेक एक क्षणदेखील बाजूला ठेवलेला आवडत नाही. त्यामुळे मला खूप वाईट वाटतं. स्वतःबद्दल खूप निराशा येते आणि ती बराच काळ टिकते. या पुस्तकात रागावर नियंत्रण असा स्वतंत्र लेख असल्यामुळे इथे यापेक्षा जास्त सांगत नाही.

मी जेव्हा बी.आर्च.ची परीक्षा दिली तेव्हा मला माझ्या अपेक्षेपेक्षा कमी गुण मिळाले. त्यावेळेला निराशा आली होती. प्रत्यक्षात पुढच्या करिअरचा एकूण स्पष्ट विचार केला तेव्हा लक्षात आलं की, एकदा डिग्री मिळाल्यावर गुण किती हे सबंध आयुष्यात कोणी विचारणार नाही. खरोखरच मला माझे त्यातले गुण कोणी विचारलेले नाहीत.

शोभानी आणि मी लग्न करण्यापूर्वी एकमेकांशी खूप पत्रव्यवहार केला होता. एकमेकांचे विचार तपासले होते. पण आम्ही एकमेकांना प्रत्यक्ष त्यापूर्वी पाहिलेलं नव्हतं. माझ्या मनातली माझी होणारी बायको गोरी होती. शोभानी मला कळवलं होतं की, ती गोरी नाही. मी देखील ते मान्य केलेलं होतं. तरीही मनातला अपेक्षित रंग निमगोरा होता. जेव्हा मी न्यूयॉर्क विमानतळावर शोभाला प्रथम बघितलं तेव्हा तिचा सावळा रंग पाहून मी अगदी निराश झालो होतो.

मला बसलेल्या धक्क्यातून तात्पुरतं सावरण्यासाठी मला 20-25 मिनिटं लागली. शोभाला माझ्या मनःस्थितीची काहीच कल्पना नव्हती. त्यानंतर मी अनेक वर्षं नाराज होतो. 'त्वचेचा रंग' या विषयावर अनेक वर्षं अभ्यास केल्यावर

मी त्या निराशेतून बाहेर आलो. शोभामधे इतर अनेक गुण आहेत त्यामुळे खूप फरक पडला हेही खरं. फरक पडला, पण प्रश्न पूर्ण संपला नाही. बायकोचा चेहरा म्हणजे शेवटी दुसऱ्या व्यक्तीबद्दलचाच तो विचार आहे. शोभानी कायम नीटनेटकं राहावं या आग्रहाबद्दलचा माझा आग्रह चुकीचाच आहे पण तो विकार पूर्ण बरा झालेला नाही.

आणखी एका गोष्टीमुळे मला बऱ्यापैकी निराशेचा धक्का बसला. 'विवाह-अभ्यास' या कल्पनेचा मी जन्मदाता आहे. दुसऱ्या एका संस्थेत मी विवाह अभ्यास मंडळ कसं चालवायचं यासाठी इच्छुकांना सूत्रधार बनण्यासाठीचं प्रशिक्षण द्यायचो. जे लोक माझ्याकडून प्रशिक्षण घेत होते त्यांनीच माझ्याविरुद्ध खूप घाणेरडी राजकारणं केली. मला खूप वैताग आला आणि निराशाही आली. यावर मी जो उपाय करायचा ठरवला त्याचं नाव दुर्लक्ष. मी त्यापुढे त्यांच्या भानगडीतच पडलो नाही.

माझ्या व्यवसायामधे मला काहींनी फसवलं तेव्हा मी खूप निराश झालो होतो. अतिशय जवळचे संबंध होते आमचे. कायद्याप्रमाणे माझी बाजू कितीही खरी असली तरी पैसे चारून न्याययंत्रणेला कसं वाकवता येतं हे त्यांनी मला उदाहरणानी प्रत्यक्षच दाखवलं. कोर्टात लढणं शक्य होतं. 15-20 वर्षांत कदाचित माझ्या बाजूनी निकाल लागलाही असता. तेव्हा 'न्यायदेवता' काय अवस्थेत असेल कोण जाणे. मी हयात नसण्याचीही शक्यता होती. मी तोटा सोसून तडजोड करून प्रश्न मिटवण्याचा उपाय योजला. मनाच्या अवस्थांची एक निराळीच गंमत तेव्हा मला प्रत्यक्ष कळली. माझं नुकसान किती होतंय् याचा अंदाज घेतला. 4-5 लाख नुकसानीचा आकडा कळला तेव्हा मला खूप ताण आला होता. पुढे कळलं की, तो तोटा बराच जास्त म्हणजे 20-22 लाख आहे. आकडा एवढा मोठा आहे कळल्यावर पूर्वीपेक्षा माझ्या मनावरचा ताण कमी झाला होता.

आमचा मुलगा शोनील इंग्लंडला शिकायला गेला, तिथेच त्यानी डॉक्टरेट केली, नोकरी करायला लागला. सगळं छान वाटत होतं. पुढे त्यानी ग्रीक मुलीशी लग्न ठरवलं, केलं आणि कळवलं. इथपर्यंत सगळं ठीक होतं. हळूहळू लक्षात यायला लागलं की आपलं उरलेलं आयुष्य, इथली शोभाची आणि माझी कामं, शोनीलची आणि त्याच्या बायकोची म्हणजे ॲनास्तेसियाची नोकरी या सगळ्यांमधून आमची प्रत्यक्ष भेट फारच कमी वेळा होणार. या जाणीवेचं हळूहळू

निराशेत रूपांतर झालं. यावर उपाय म्हणजे मी आणि शोभानी ठरवलं की, आपल्याला शक्य तेवढ्या वेळा इंग्लंडला शोनीलकडे जायचं. खर्च मान्य करायचा.

मी 'मॅरेज काउन्सेलिंग' या विषयावर डॉक्टरेटचा बराच अभ्यास केला. माझा प्रत्यक्ष काउन्सेलिंगचा अनुभव खूप होता. मला सहज पीएच.डी. मिळेल असं वाटलं होतं. तसं प्रत्यक्षात झालं नाही. माझी पीएच.डी. यंत्रणेत अडकली. मला जी कारणं दिली गेली ती पटण्याजोगी नव्हती. माझ्या गाइडची त्यात काही चूक नव्हती. मी काही लोकांना भेटून समजावून सांगण्याचा खूप प्रयत्न केला. काहीच उपयोग झाला नाही. मला खूप निराशा आली. माझ्यासारखं इतकं सर्वांगीण काम करणाऱ्याला या पुस्तकी विद्वानांच्या जगात काही किंमत नाही याचं अतिशय वाईट वाटलं. मला हा माझ्यावर झालेला अन्याय वाटलाच, शिवाय सामाजिक अन्याय वाटला. या निराशेवर उपाय काय हाच प्रश्न होता. शेवटी मी भांडायचा निर्णय घेतला. जरा शांत वाटलं.

शोभाची आणि माझी, दोघांचीही एक जवळची मैत्रीण आहे. अतिशय चांगली आहे, पण आमची एवढ्या वेळा प्रत्यक्ष गाठ नाही पडत कारण ती पुण्यात नसते. तिनी चालवलेला एक अभ्यास गट आहे. गेलं वर्षभर मी निरीक्षण करतोय्, त्यांच्या गटाला माझ्या आणि शोभाच्या अनुभवाची आणि ज्ञानाची पुरेशी किंमत वाटत नाहीय्, अशी आमची खात्री झाली. जे लोक खूप पैसे घेतात त्यांचं त्यांना जास्त महत्त्व वाटतंय्. जे मुद्दामून जाऊन भेटून स्वतःचं मार्केटिंग करतात त्यांचं त्यांना जास्त कौतुक आहे. प्रोजेक्टर वापरून पडद्यावर काही दाखवण्याचं म्हणजे पी.पी.पी. (पॉवर पॉइंट प्रेझेंटेशन)चं त्यांना जास्त आकर्षण वाटतंय्. प्रश्न असा होता की, त्या गटाचं हे मत होतं का आमच्या मैत्रिणीचं? तीच तर त्या गटाची प्रमुख आहे. निराशाच आली. उपाय काय हा प्रश्न होताच. तिच्याशी समोरासमोर बसून बोलायचं असं ठरवलं, मुद्दे लिहून काढले तेव्हा शांत वाटलं.

आता या कार्यशाळेचा पुढचा महत्त्वाचा भाग सांगतो. स्वतःच्या आयुष्यातले निराशेचे प्रसंग आणि त्यांवर स्वतः काढलेले मार्ग, इलाज, गटासमोर मोकळेपणानी सांगणं हीच तर मुख्य कल्पना आहे.

शोभा म्हणाली, तिला कधी निराशा आलेलीच नाही त्यामुळे तिला सांगण्याजोगं काही नाही. मला ते पटलेलं नाही, पण त्याचं मलाच उत्तर

शोधावं लागेल.

कोणी जोडीदाराच्याबद्दलच्या अडचणी, त्यामुळे आलेली निराशा याबद्दल थोड्या गोष्टी सांगितल्या, कोणी आईवडलांबद्दल, कोणी शिक्षकांबद्दल सांगितलं पण माझं शेवटी समाधान झालं नाही.

स्वतःच्या आयुष्याबद्दल समोरच्या गटाशी मोकळेपणानी बोलता आल्याशिवाय कार्यशाळेचा खरा उपयोग होत नाही. जीवनसाथचा गट अजून तिथे पोचलाय् असं मला वाटत नाही.

●●●

एखादा दिवस शुभ असेल तर त्या दिवशी त्या व्यक्तीच्या आयुष्यात सगळ्या गोष्टी चांगल्याच घडायला हव्यात. किंवा समजा, अशुभ असेल तर सगळ्या गोष्टी वाईटच घडायला पाहिजेत. ज्या अर्थी तसं होत नाही त्या अर्थी ह्या समजुती खोट्या असल्या पाहिजेत. प्रत्यक्षात सगळं चांगलं घडलं असा दिवस असू शकत नाही आणि फक्त वाईटच गोष्टी घडल्या असाही दिवस नसतो. रोज, प्रत्येक प्रहरी काहीतरी चांगलं आणि काहीतरी वाईट घडतंच.

7

समुपदेशनाची उदाहरणं (केस स्टडीज)

1) समुपदेशनाच्या उदाहरणांचा गोषवारा

या पुस्तकसंचामधलं हे प्रकरण लिहिण्यापूर्वी मी मराठीतली विवाह, वैवाहिक समुपदेशन अशा विषयातली जवळजवळ सगळी बाजारातली पुस्तकं वाचली. प्रत्येक लेखकानी आपण स्वतः कसे 'ग्रेट काउन्सेलर' आहोत, अमूकचा असा प्रश्न सोडवला, तमुकला कसं शहाणं करून सोडलं ते सांगितलं आहे.

ते उदाहरण वाचकाला जवळचं वाटावं म्हणून 'अरुण माझ्याकडे आला' 'कृतिकाला मी समजावून सांगितलं' अशी नावं वापरायची अशी जवळजवळ सगळ्यांचीच पद्धत आहे. एक गोष्ट अगदी नक्की आहे. खरी नावं वापरताच येत नाहीत. 'कामोफ्लाजिंग'साठी इतरही बदल करावे लागतातच. समुपदेशकाला तेवढं गुप्ततेचं बंधन पाळावंच लागतं.

या सगळ्या गोष्टी लक्षात घेऊन मी काही निर्णय पक्के केले. या पुस्तकातल्या इतर विषयांबद्दल सविस्तर बोलताना मी अनेक उदाहरणं दिली आहेत ती समुपदेशनाची उदाहरणंच आहेत. प्रश्न सुटलेल्या उदाहरणांचा आणि प्रश्न न सुटलेल्या उदाहरणांचाही त्यात समावेश आहे. पुन्हा स्वतंत्रपणी अशी उदाहरणं देण्यापेक्षा त्यासंबंधीच्या इतर काही महत्त्वाच्या गोष्टी मी इथे सांगतो. त्या सगळ्या विवाहितांना उपयोगी आहेत. एवढ्या गोष्टी नीट समजून लक्षात घेतल्या की जवळजवळ सगळे प्रश्न सुटण्याजोगे होतील.

कुठचीही भावना असो, दुःख, वैताग, चिडचिड, आनंद, आश्चर्य, मत्सर,

हेवा, तिरस्कार, काहीही असलं तरी मधे काही काळ गेल्यावर त्याचा जोर कमी होतोच. त्याखेरीज त्या भावनेबद्दलच्या सकारात्मक, नकारात्मक दोन्ही बाजूंचा विचार झाला तर ती भावना लवकर ओसरते.

कसलाही प्रसंग आपल्यासमोर आला तरी त्यावर उपाय शोधण्यासाठी डोकं शांत हवंच. जोपर्यंत शांतपणी विचार करता येत नाही तोपर्यंत खरा उपाय सापडणारच नाही. सबंध आयुष्यात जिथे भडक वागणूकच योग्य ठरेल असा प्रसंगच असू शकत नाही. या दोन गोष्टी पटल्या आणि आचरणात आल्या तर कुठच्याही प्रश्नावर इलाज शोधता येतो.

आता मी सांगितल्या त्या गोष्टी साध्य होण्यासाठी सर्वांत चांगला मार्ग म्हणजे लिहिणं. समजा, निरक्षर माणूस समुपदेशनाला आला तर काय करायचं? असं आत्तापर्यंत कधी झालेलं नाही, पण झालंच तर तो बोलेल आणि त्या माणसाच्या ऐवजी मी लिहीन असं मला वाटतं.

एकदा समोरच्या माणसाला लिखाण करायचं हे तत्त्वतः मान्य असलं की पुढे एक गोष्ट समजावून सांगावी लागते. ती म्हणजे थोडक्यात लिहिण्याचं महत्त्व. बोलण्यापेक्षा लिहिण्यानी जास्त स्पष्ट विचार होतो. सविस्तर लिहिण्यापेक्षा थोडक्यात लिहिण्यामुळे त्याहूनही जास्त स्पष्ट विचार होतो.

काही जोडप्यांच्यात, कुटुंबांच्यात पैशाच्या टंचाईमुळे किंवा पैशांबद्दलच्या चुकीच्या विचारसरणीमुळे विसंवाद असतात. त्यांनी एक गोष्ट समजून घेतली तर खूप सोपं होईल. पैशांच्या चणचणीतून स्वकष्टानी मार्ग काढून पैसे कमवण्यात सर्वांत जास्त सुख आहे. ते सुख म्हणजेच खरी समृद्धी असते. त्यामुळे लक्षात ठेवण्याची गोष्ट अशी आहे. 'लहानपणच्या गरिबीमुळे मोठेपणी समृद्धी येते.'

नवराबायकोपैकी एक जोडीदार संशयी स्वभावाचा असला तर दुसऱ्याचे खरंच हाल होतात. सारखा संशय येणं, संशय व्यक्त करणं ही मानसिक विकृतीच आहे, आणि त्यावर पद्धतशीर उपाय करावाच लागतो.

कित्येक वेळा जोडीदाराला सोडून देण्याची किंवा सोडून जाण्याची धमकी देण्याची पाळी येते. सगळ्या शक्यतांचा विचार केल्याशिवाय अशी धमकी मुळात देऊच नये कारण त्यानंतर जोडीदार खरोखर सोडून जातो म्हटला किंवा सोडून जा म्हणाला तर पहिल्यापेक्षा वाईट अवस्था होऊ शकते.

पुन्हा मगाशी म्हटलेल्या मुद्द्यावर विचार करून असं ठरवलंय् की व्यक्तिगत समुपदेशनाची थोडीच उदाहरणं घ्यायची, गटचर्चेविषयी कोणाला

काय वाटतं ती थोडीशी उदाहरणं द्यायची. व्यक्तिगत समुपदेशन रोजचंच आहे. शिवाय ज्याच्या केसमधे समुपदेशन यशस्वी झालं नाही ते लोक त्याचं कारण सांगण्यासाठी पुन्हा भेटतच नाहीत. त्यामुळे नुसतं स्वतःचं कौतुक सांगण्याचा तो कार्यक्रम होईल.

●

कसलाही प्रसंग आपल्यासमोर आला तरी त्यावर उपाय शोधण्यासाठी डोकं शांत हवंच. जोपर्यंत शांतपणी विचार करता येत नाही तोपर्यंत खरा उपाय सापडणारच नाही.

2) जीवनसाथचे सभासद म्हणतात

● निरनिराळ्या वेळांना सभासदांनी दिलेल्या प्रतिक्रिया प्रथम देतोय्.

● लग्नानंतर आपलं आयुष्य घडूही शकतं किंवा बिघडूही शकतं. स्वतः विचार करून निर्णय घ्यायला हवा.

● शिक्षण, पगार, घरदार, दिसणं बघून लग्न ठरतात, पण माणूस म्हणून एकमेकांची ओळख होत नाही. वरवर भेटून बोलून आयुष्यभराचा निर्णय कसा घ्यायचा?

● लग्न म्हणजे एक दिवसाचा सोहळा नव्हे, ती आयुष्यभराची दोघांनी केलेली जीवनसाथ आहे.

● अनेक कुटुंबात तरुण मुलांना मोकळेपणानी बोलता येत नाही. पालकांशी संवाद तुटलेला असतो. त्यामुळे इथे घडणारा संवाद फार महत्त्वाचा वाटतो.

● परिचयातून लग्न ठरावं, मैत्रीतून विवाह व्हावेत अशी संधी कुठे मिळेल, असा विचार आमच्यापैकी बहुतेक जण करतात. ते इथे शक्य वाटतं.

● इथे पैशांसाठी काम चालत नाही. हा समाजकार्याचा आव नाही. इथे विचारांवर दडपण नाही. मार्गदर्शन म्हणून उपदेशांचे डोस नाहीत.

● आपण कसे आहोत? दुसऱ्याला कसं पारखायचं? विवाहासाठी काय प्रकारची प्रगल्भता हवी? हे इथे हळूहळू कळायला लागतं.

● लग्न करायचं तर अफाट अपेक्षा ठेवून चालत नाही. आपल्याला आयुष्यात काय चालणार नाही. पेलणार नाही याचे विचार स्पष्ट व्हायला हवेत.

● लग्न या विषयाच्या अभ्यासाची सुरुवात शाळेत, महाविद्यालयातच व्हायला हवी.

● इथे ग्रुप डिस्कशनमधून खूप शिकायला मिळतं. केवळ लग्नाविषयीच नाही तर इतर अनेक विषयांबद्दल चर्चा होते. 'क्वालिटी लाइफ' कसं जगायचं ते कळतं. अनेकांचे विचार कळतात. इतरांच्या प्रश्नांची कल्पना येते. आपलं जग मोठं होतं. प्रत्येक बैठकीला येताना आज काय नवीन शिकायला मिळेल अशी उत्सुकता असते.

● लग्न म्हणजे तडजोड आणि ती बाईलाच करावी लागते. पण जीवनसाथ मधे येऊन मुलांमधेही तडजोडीची जाणीव आणि इच्छा निर्माण होते.

● मुलगा आणि मुलगी यांची वैचारिक पातळी जुळली तर खेळीमेळीचं वातावरण निर्माण होतं. ‘कम्फर्ट लेव्हल’ वाढते. एकमेकांचे दोष स्वीकारणं सोपं जातं. प्रत्येक माणसात दोष असणारच, मतभेद असणारच पण ते कमी कसे करायचे ते जीवनसाथमधे कळतं.

● आम्ही लग्नापूर्वी एकमेकांशी करिअर, पैसे, स्वभाव, मित्रमैत्रिणी, कुटुंब यांबद्दल बोललो. आमचे बरेच विचार जुळले होते. निर्णय घेताना आम्ही ‘क्रिटिकल ॲनालिसिस’ची पद्धत वापरली. आता लग्न झाल्यावर हा विचार किती महत्त्वाचा होता हे लक्षात येतं.

● इथे मला स्वतःला आणि इतरांना समजून घेण्याचा दृष्टिकोन मिळाला. सर्वांना मतं असतात, ती एकमेकांवर लादू नयेत हे मी इथेच शिकले. मला जीवनसाथचा खूप आधार वाटतो.

● जीवनसाथमधे जो लग्नाचा अभ्यास होतो त्याची आमच्यासारख्या पालकांनाही खूप गरज आहे. लग्नात पालकांचा पुढाकार नसावा. पालक फक्त सल्लागार असावेत.

● आम्ही जीवनसाथमधे पूर्वीच आलो असतो तर अधिक चांगले नवरा-बायको झालो असतो आणि अधिक चांगले पालकही.

काही जणांना मात्र दोन-तीन भेटींनंतर विचार वेगळे असल्याचं जाणवलं. नकार देण्या-घेण्याचे अनुभव आले. नकार केव्हाही सुखद नसतोच. पण तो शांतपणी स्वीकारण्याचा विचार अभ्यासमंडळाच्या चर्चेतून मिळाला होता. त्याची त्यांना मदत झाली आणि त्यानंतरही त्यांचे संबंध मैत्रीपूर्णच राहिले.

एकाचं म्हणणं असं पडलं. इथे जास्त बौद्धिक विचार होतो असं अनेकदा वाटतं. प्रत्यक्ष दोन व्यक्तींचं प्रेम, प्रेमात पडणं, हार्ट टू हार्ट कनेक्शन जाणवणं आणि जुळणं, माणूस आवडणं, या गोष्टी प्रश्नावली भरून विचार करताना मागे पडतात असं वाटतं. पण या सगळ्याची वैचारिक तयारी जीवनसाथमधल्या कार्यशाळांमधून, गटचर्चांमधून होते, हे चांगलंच आहे.

हा पाया एका बाजूनी पक्का होत असताना त्या त्या वेळच्या वैयक्तिक प्रश्नांसाठी वैयक्तिक मार्गदर्शन मिळतं. पुण्यामधे दर महिन्याच्या पहिल्या

रविवारी हा कार्यक्रम 2 ते 5 या वेळात असतो. ही वेळ पण खूप सोयीची आहे.

लग्न म्हणजे समारंभ, केळवणं, जेवणावळी, उंची कपडे, दागिने, देणीघेणी, मानपान, आहेर, वरात, रुखवत, मधुचंद्र अशीच समजूत असते. पण हा सोहळ्यापेक्षाही त्या जोडप्याचं सहजीवन, वैवाहिक आयुष्य सुखासमाधानाचं व्हावं हे महत्त्वाचं. ते अक्षता पडल्या आणि मंगलाष्टकं म्हटली, मंगळसूत्र घातलं की होतं का? नाही होत.

त्यासाठी अनेक प्रकारची तयारी लागते. स्वतःला समजून घेणं. दुसऱ्याला समजून घेणं, स्त्री-पुरुष समानता कळणं, तडजोडीचा अर्थ कळणं, लैंगिक शिक्षणाचं गांभीर्य कळणं, पैशांबद्दलची विचारसरणी स्वच्छ असणं, एकत्र-विभक्त कुटुंब पद्धतींचा विचार करणं, स्वावलंबनाचं महत्त्व कळणं, खरं बोलण्या-वागण्याची सवय लागणं, मिळवती बायको याचा अर्थ समजणं, करिअरचा विचार स्पष्ट असणं, पत्रिका-शुभ-अशुभ यांचा विचार करणं, वैवाहिक जीवनातले आनंद कळणं, छंद, कला यांचं महत्त्व समजणं, आयुष्यातल्या त्रासदायक गोष्टींचा विचार केलेला असणं.

मी स्वतःचा बांधकाम सल्लागाराचा व्यवसाय सांभाळून स्वतःचं अभ्यास मंडळ आणि इतर मंडळांना सल्लासमसलत सुरू केली. लिखाण केलं, सदरं चालवली, छोट्या-मोठ्या फिल्म्स बनवल्या, भाषणं, कार्यशाळा असा भरगच्च कार्यक्रम सुरू झाला. या सगळ्या ट्रेनिंगचा प्रत्यक्ष विवाह झाल्यावर किती कसा उपयोग होतो हे बघितलं, त्यामुळे खात्री पटली. विशेषतः लग्नानंतरच्या पहिल्या दोन अडीच वर्षांत नवराबायकोच्या वागणुकीच्या महत्त्वाच्या परीक्षा झालेल्या असतात म्हणून त्याला जास्त महत्त्व. अभ्यास मंडळात येऊन जीवनसाथ विचार पद्धतीनी लग्न केलेल्या काही जोडप्यांचे प्रत्यक्ष अनुभव आणि त्यावरचं माझं मनोगत असा यापुढचा बेत आहे. त्यातही फोकस त्यातल्या पुरुषांच्या अनुभवावर आहे.

राजेश पाटणकर आणि कल्पना बापट यांनी या पद्धतीनी लग्न केलं त्यांचा अनुभव प्रथम बघूया.

राजेश पाटणकर म्हणतोय

लग्न करण्यामागे माझा हेतू एखाद्या माणसाचा असेल तसाच होता. कोणाची तरी कंपॅनियनशिप मिळविण्याचा. आयुष्यात येणाऱ्या सुख-दुःखांमधे

चढ-उतारांमधे वाटेकरी असावा असं मला पण वाटे. आपल्या समाजात असणारा खोटा वरपक्षाचा रुबाब बाजूला ठेवून आपणच स्वतः आपलं लग्न ठरवण्यात पुढाकार घेतला पाहिजे, कारण लग्न मला करायचं आहे याची मला जाणीव होतीच. फक्त स्वतः लग्न ठरवण्यासाठी आधी स्वतःची ओळख पटायला हवी आणि आपल्या अपेक्षा काय आहेत ते आधी ठरवायला हवं. तेव्हाच असं लक्षात आलं की, लग्न काही येऱ्यागबाळ्याचा खेळ नव्हे! त्याचा रीतसर अभ्यास होणं आवश्यक आहे.

जेव्हा कल्पनाची आणि माझी पहिली भेट झाली तेव्हाच आम्ही दोघांनीही असं ठरवलं की, 1-2 भेटीत आपण आपला निर्णय पक्का करणं बरोबर ठरणार नाही. कोणताही निर्णय घेण्याआधी एकमेकांना वारंवार भेटून महत्त्वाच्या सर्व विषयांवर सविस्तर चर्चा करणं हेच योग्य आहे. त्यानुसार आम्ही सतत 3-4 महिने एकमेकांना भेटत राहिलो. एकमेकांच्या करिअर, पैसा, एकत्र कुटुंबपद्धती, सहजीवन, मित्रमैत्रिणी या संबंधीच्या कल्पना जाणून घेतल्या. एकमेकांची मनी पर्सनॅलिटी कशी आहे, मुलं होऊ देण्याविषयीचे विचार, सगळ्यावर अगदी सखोल चर्चा केली.

लग्न कोणत्या पद्धतीनी करायचं, साखरपुडा करायचा का नाही, त्यासाठी किती खर्च करायचा हेसुद्धा आम्ही दोघांनीच ठरवलं. आम्हाला दोघांनाही लग्नातले मानपान, देणीघेणी, अनावश्यक खर्च पसंत नाही. विशेष म्हणजे आमच्या दोघांच्याही घरच्यांनी त्याला काही आडकाठी घेतली नाही. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, पण आमच्या साखरपुड्याला आम्ही फक्त नऊ जणच होतो. आम्ही चौघं आणि कल्पनाकडचे पाच जण. साखरपुडा घरीच केला. लग्नही फार भपकेबाज पद्धतीनी केलं नाही. आदल्या दिवशीचं सीमांत पूजन नाही की पंक्तींवर पंक्ती उठणं नाही. देणं-घेणं प्रकार तर नव्हताच. त्यामुळे लग्न हा नुसता कर्तव्यपर विधी न राहता आनंददायी सोहळाच होता.

नंतर जसं सहजीवन सुरू झालं तसा एक-एक गोष्टींचा आपण केलेला विचार किती महत्त्वाचा होता ते लक्षात येऊ लागलं. लग्नाआधी केलेल्या विवाहाच्या अभ्यासाच्या परीक्षेचा काळ आता सुरू झाला. लग्न जमवताना केलेली चर्चा ही सगळी थिअरी झाली, तर लग्नानंतरचं सहजीवन हे प्रॅक्टिकल! ही थिअरी आणि प्रॅक्टिकल दोन्ही परस्परविरोधी तर होत नाही ना, याचं निरीक्षण सतत करावं लागतं. याच पार्श्वभूमीवर एक किस्सा आठवतो. एकत्र

राहण्याविषयी जेव्हा आमची आधी चर्चा व्हायची तेव्हा कल्पना मला एकत्र कुटुंबपद्धतीबद्दल फारशी उत्सुक दिसली नाही. पण मला एकत्रच राहायचं होतं. तेव्हा ती म्हणाली ठीक आहे, राहू आपण एकत्र.

लग्नानंतर काही महिन्यांतच माझे वडील गेले. सगळी जबाबदारी माझ्यावर आली. तशातच मला हैद्राबादमधे एका कंपनीमधली संधी चालून आली. मी एका बाजूनी खूप खूष झालो, पण वाटलं आता या परिस्थितीमधे आईला, भावाला सोडून कसं जायचं? कल्पनाचीही नोकरी इथेच होती. तेव्हा आम्ही दोघांनी असा निर्णय घेतला की एकटा मी हैद्राबादला शिफ्ट होईन आणि कल्पना इथेच पुण्यात आई आणि शैलेशबरोबर राहील. त्याचप्रमाणे जवळजवळ 2 वर्षं आम्ही असे एकमेकांपासून दूर राहिलो.

तेव्हा कल्पनानी इथले सर्व व्यवहार चोख सांभाळले. मी अधूनमधून जेव्हा पुण्यात येई तेव्हा मला असं लक्षात आलं की, आधी एकत्र राहायला फारशी उत्सुक नसलेली कल्पना आता आपल्या आई आणि भावाबरोबर चांगलीच 'जेल' झाली आहे. विशेषतः तिच्या आणि माझ्या आईमधलं अंडरस्टँडिंग वाखाणण्याजोगं आहे आणि मग मी एकदम निर्धास्त झालो. आता आईजवळही कोणीतरी होतं. लग्नाआधी केलेल्या चर्चेत आमच्या असं लक्षात आलं होतं की, आम्ही दोघंही प्रॅक्टिकल आहोत. आलेल्या प्रसंगाला धैर्यानी सामोरं जाणं आणि तशा परिस्थितीतही फक्त इमोशनली विचार न करता प्रॅक्टिकली विचार करून निर्णय घेणं आम्हाला आवडतं. याची सत्यासत्यताही या प्रसंगामुळे पडताळली गेली.

तसंच काहीसं करिअरविषयीच्या चर्चेचं झालं. तिचं करिअर घडवायचं स्वातंत्र्य तिला पूर्णपणी होतं. लग्नाआधी कल्पना फ्रीलान्स काम करायची. त्यामुळे तिची ठराविक अशी काही कामाची वेळ नसे. कधी इतकं काम असे, की घराकडे लक्ष द्यायलाच वेळ होत नसे, तर कधी-कधी अजिबात काम नसे. या तिच्या फ्लेक्झिबल शेड्यूलमुळे आम्हा दोघांत किंवा तिच्या आणि माझ्या आईच्यात कधीच गैरसमज निर्माण झाले नाहीत. घर जर असं आनंदी हवं असेल तर प्रत्येकात सामंजस्य असणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं. तीच गोष्ट छंद जोपासण्याची. कल्पनाला चित्रकलेची परीक्षा द्यायची होती. तिला तेव्हा सुट्टीच्या दिवशीही खूप वेळ क्लासमधे जावं लागे. ही गोष्ट बहुधा आईला पसंत पडली नसावी. पण तिनी या गोष्टीवर कधीही आक्षेप घेतला नाही.

संसारात सगळ्या जबाबदाऱ्या, आर्थिक आणि घरातल्या, जर नवरा-बायकोनी

वाटून घेतल्या तर कोणा एकावर ताण येत नाही आणि प्रत्येकालाच ज्याची त्याची स्पेस मिळते. मी घरातली सर्व कामं करतो. अगदी स्वयंपाकही! त्यामुळे फक्त घरकामाकरता कल्पनाला तिच्या महत्त्वाकांक्षा बाजूला ठेवाव्या लागत नाहीत. कल्पनाला तिची स्पेस नक्कीच मिळते. माझा लहान भाऊ डिसलेक्सिक आहे. अशा मुलांना नीट बोलता/वाचता येत नाही. त्यामुळे त्याचं शिक्षण पूर्ण होऊ शकलं नाही. आमच्या एकत्र कुटुंबपद्धतीच्या चर्चेच्या वेळी माझ्या मनात हा मुद्दा होताच. मी तिला त्याबद्दल पूर्ण कल्पना दिली होती. तिनीही या सगळ्याचा विचार नीट केला. शैलेशला कायम आर्थिक आणि मानसिक आधार लागणार ते तिनी जाणलं आणि तो द्यायला ती कायमच तयार असते.

त्यांना एकमेकांना जाणून घ्यायला थोडा वेळ जाणार हे जाणून होतोच. पण तरीही त्यांच्या मैत्रीची घट्ट वीण विणली जायला फार काळ लागला नाही. त्यांच्यातलं नातं वहिनी-दीराचं नाहीय, तर मैत्रीचं आहे. जेव्हा त्याला काही प्रॉब्लेम येतो तेव्हा तो माझ्या आधी कल्पनाकडे जातो, अर्थात त्या दोघांमधे एकमेकांबद्दल एवढा आपलेपणा निर्माण व्हायला ते दोघंही जबाबदार आहेत.

आता विचार केल्यावर लक्षात येतं की, हे परस्परांत खेळीमेळीचं वातावरण तयार व्हायला लग्नाआधी या गोष्टींवर केलेली चर्चाच खूप महत्त्वाची आहे. त्यावेळी केलेला थिअरीचा अभ्यास प्रॅक्टिकलच्या वेळी खूपच उपयोगाचा असतो. तेव्हा लग्न करायचा निर्णय फक्त एकमेकांविषयीच्या आकर्षणावर, किंवा पत्रिका, समाज रूढी अशा गोष्टींवर घेऊ नये या मताचा मी आहे. आधी स्वतःला ओळखावं. आपल्या अपेक्षा काय आहेत. आपल्याला कोणत्या गोष्टीत ॲडजस्ट करणं शक्य आहे ते, याचा विचार होणं अत्यंत गरजेचं आहे. कारण वैवाहिक जीवनाचा खरा पाया विश्वास. एकमेकांविषयी आदर आणि एकमेकांसाठी केलेली तडजोड यातच आहे.

हर्षद लिमयेचं म्हणणं

मी जेव्हा पहिल्यांदा 'जीवनसाथ अभ्यास मंडळ' जॉइन केलं त्यावेळेला मी लग्न करण्याचा विचार केला नव्हता. पण लग्न करण्याआधी लग्नाविषयी अभ्यास करावा म्हणून मी इथे जॉइन झालो आणि इथे जॉइन झाल्यावर मला एक गोष्ट जाणवली की इथे फक्त लग्नाविषयी अभ्यास न होता सगळ्या गोष्टींचा अभ्यास होतो. त्यामुळे मला लग्न ठरवण्याच्या दृष्टीनी फायदा झालाच पण इतर

गोष्टींचाही फायदा झाला.

मुळात लग्न का करायचं, इथपासून लग्नानंतरचं आयुष्य स्वस्थ आणि समाधानी कसं होईल, इथपर्यंत सर्व गोष्टींचा तपशीलवार विचार करता आला. आपल्या मध्यमवर्गीय घरात ज्या गोष्टी उच्चारल्यासुद्धा जात नाहीत त्या सर्व गोष्टींवर 'जीवनसाथ'मधे चर्चा होते. त्यामुळे आयुष्यात फक्त पॉझिटिव्ह गोष्टींचा विचार न करता, येणाऱ्या निगेटिव्ह गोष्टींचा विचार जर आधीच करून ठेवला तर त्याचा खूप उपयोग होतो हे इथे आल्यावर कळलं.

'जीवनसाथ अभ्यास मंडळ' ह्याचा पाया ग्रुप डिस्कशनवर आधारलेला आहे आणि कोणताही प्रॉब्लेम हा ग्रुपमधे डिस्कशन केल्यावर खूप सोपा होतो. आपण कोणताही प्रॉब्लेम किंवा गोष्ट मोकळेपणानी इथे बोलू शकतो आणि ग्रुप डिस्कशन केल्यामुळे प्रत्येक माणसाचे विचार कळतात आणि आपल्यासारखा विचार करणारे अजून लोक आहेत हे कळल्यावर आत्मविश्वास वाढतो. त्यामुळे माझ्या मते 'जीवनसाथ'सारखा ग्रुप असणं अतिशय आवश्यक आहे. टोटल पर्सनॅलिटी डेव्हलपमेंट नक्की होते.

शिल्पा रेवले देवराज म्हणते,

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळात वैवाहिक जीवनासंबंधीच्या सर्व विषयांचा सखोल अभ्यास केला जातो. मुळात विवाह का करायचा आहे, या प्रश्नापासून सुरू होऊन माझं व्यक्तिमत्त्व कसं आहे, मला कोणत्या प्रकारचा जोडीदार हवा आहे, जोडीदार शोधताना कोणत्या बाबींचा विचार करायला हवा, विवाहानंतर एकमेकांशी आणि इतर नातेवाइकांशी संबंध, संसारातली आव्हानं, संकटं, मतभेद इत्यादी विषयांवर ग्रुप डिस्कशन्स केली जातात. अशा प्रकारची ग्रुप डिस्कशन्स, वेगवेगळे मॅनेजमेंट खेळ, प्रश्नोत्तरं इत्यादी अतिशय मनोरंजक व उद्‌बोधक प्रकारांनी सर्व विचारमंथन केलं जातं.

मॅनेजमेंट सायन्सची सूत्रं वापरून वैयक्तिक व कौटुंबिक नात्यांमधेही उत्तम संबंध प्रस्थापित करता येतात, ही संकल्पना प्रभावीपणी ठसवली जाते. उत्तम व्यवस्थापकाचे गुण व कौशल्य वापरून कोणत्याही नात्यांमधे सुसंबंध राखता येतात. मला या गोष्टी खूप खास वाटल्या.

1) समोरच्याचे विचार व मतं ऐकण्याची तयारी
2) दुसऱ्यांच्या व्यक्तिस्वातंत्र्याचा आदर

3) नात्यांमधली पारदर्शकता
4) कोणत्याही मुद्द्यांवर किंवा मतभेदांवर पुढाकार घेऊन चर्चा करण्याची तयारी
5) आवश्यक असेल तेव्हा भावनांपेक्षा कर्तव्यावर किंवा व्यावहारिकतेवर भर.
6) नवीन आव्हानं, नवीन संकल्पना स्वीकारायची तयारी.

अशा अनेक सूत्रांच्या साहाय्यानी कोणतेही संबंध दीर्घकाळ टिकणारे, दृढ व परिपक्व बनवता येतील याबद्दल खात्री वाटते.

जीवनसाथ मंडळाच्या अगदी सुरुवातीपासून मी याची मेंबर आहे. माझं लग्न ठरवताना पहिल्यांदा स्वतःच्या पर्सनॅलिटीची ओळख व त्यानुसार जोडीदाराची निवड करण्यासाठी येथील ग्रुप डिस्कशन्स, इतरांचे अनुभव व अनिलदादा आणि शोभाताईंचा गाइडन्स खूप मोलाचा ठरला.

आयुष्यातले वेगवेगळे रिलेशन्स कसे सांभाळायचे अर्थात मॅनेज करायचे यासाठी हे नवीन पुस्तक त्यातल्या सर्व विषयांच्या सखोल अभ्यासामुळे खूपच मार्गदर्शक ठरेल.

या पुस्तकाच्या निमित्तानी अनिलदादा व शोभाताईंचे खूप खूप आभार.

शिल्पा रेवले देवराज

गीता रावराणे म्हणते,

कौटुंबिक माहिती : मध्यमवर्गीय मराठा कुटुंब - आई, बाबा आणि मी. आई-बाबा उतारवयात व आजारी. बाबा जवळजवळ अंथरुणाला खिळलेले. शिक्षण संपल्यावर नोकरीला सुरुवात. घरून लग्नाचा आग्रह, प्रचंड मानसिक दबाव. आई-बाबांचं वैवाहिक आयुष्य अतिशय असमाधानी. त्याचे पडसाद सतत घरात दिसत. रोज भांडणं, क्वचित मारपीट, त्यामुळे लग्नाबद्दल प्रचंड साशंकता. लग्न करायचं तर नीट विचारपूर्वक हा ठाम निर्णय.

जीवनसाथमधे येण्यापूर्वी मी अनिलदादांचे शनिवारच्या लोकसत्तामधले लेख वाचले होते. ते मला खूप आवडत. त्यामुळे त्यांच्या चर्चा ऐकाव्यात म्हणून जीवनसाथची सभासद बनले. पहिल्या महिन्यातच जीवनसाथ केवळ विवाह अभ्यास मंडळ नसून जीवन अभ्यास मंडळ आहे याचं भान आलं.

वर्षाच्या सुरुवातीलाच अनिलदादांचा संपूर्ण वर्षभराचा आराखडा तयार होता. प्रत्येक चर्चेत मुद्द्याचं टिपण त्यांच्याकडे असे. त्यात नवीन मुद्द्यांची नोंद होई. या सर्व गोष्टींमधे 'हाऊ टू प्रेझेंट'चे धडे होते. त्याचा उपयोग मला आता

मॅनेजमेंट स्टडीजच्या प्रेझेंटेशनन्सना होतो. एखाद्या विषयाच्या मुद्देसूद मांडणीचे धडे मी जीवनसाथमधे येऊन घेतले. प्रश्नाच्या मुळापर्यंत जाणं व मूळ प्रश्नाचं उत्तर शोधण्याचे संस्कार माझ्यावर जीवनसाथमधे घडत होते. त्याचबरोबर सर्वांगानी विचार करण्याचे, विरोधी मतांचा आदर करण्याचे, कुठेही तोल ढळू न देता आपला मुद्दा ठामपणी मांडण्याच्या शैलीचेही संस्कार होत होते. प्रत्येक मुद्द्यावर सर्व उपस्थितांना मतप्रदर्शनाची संधी मिळत असे. त्यावर चर्चा होत असे व हे सर्व वेळेच्या मर्यादा पाळून होत असे. याचा माझ्यावर खूप मोठा प्रभाव पडला. जीवनसाथनी मला स्वावलंबी बनवलं. माझ्यातल्या 'मी'ची मला अधिक ओळख करून देण्यात जीवनसाथचा मोठा वाटा आहे.

पहिल्या वर्षभरात जीवनसाथमधेही लग्नापूर्वी करायची तयारी - लग्न ठरवण्यापासून ते लग्नसमारंभापर्यंत, पती-पत्नीचे नातेसंबंध, सहजीवन म्हणजे काय? वैवाहिक आयुष्यातल्या अडी-अडचणी व तडजोडी, पैशाचा विनियोग, विवाहबाह्य संबंध, शारीरिक संबंध, कुटुंबव्यवस्था, जात-धर्म, आंतरजातीय व आंतरधर्मीय विवाह अशा अनेक विषयांवर चर्चा झाल्या. प्रत्येक चर्चा विचारांना भरपूर खाद्य पुरवते. माझ्या वर्तणुकीत बदल घडवणाऱ्या अशाच काही चर्चा -

पैशाचा विनियोग व नियोजन : पैसा कमवायला लागल्यावर सुरुवातीलाच या विषयावरील चर्चेनी हाताला नियोजनाचं वळण लागलं. बचतीचं महत्त्व ठसविलं. मधे मी वर्षभर नोकरीशिवाय असूनही शिक्षणात खंड पडला नाही. पुढील वर्षभराचीही तरतूद आहे. याचं कारण म्हणजे या चर्चेतून उमगलेलं फायनान्शियल प्लॅनिंगचं महत्त्व.

लग्नापूर्वीची तयारी : या संदर्भातील सर्व चर्चांचं महत्त्वाचं फलित म्हणजे वास्तवाची जाण. आपल्या सर्व विचारांशी जुळणारा सर्वस्वी अनुरूप जोडीदार मिळणं अतिशय कठीण आहे. तेव्हा आपल्याला आपल्या अपेक्षांचा क्रम लावणं गरजेचं आहे. त्यातल्या सर्वांत महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर तडजोड नाही, परंतु इतर काही बाबींमधे उणेअधिकची तयारी असली पाहिजे, या भूमिकेपर्यंत आणण्याचं सर्व श्रेय जीवनसाथचं. यातूनच सर्व गोष्टींमधे प्रायॉरिटीज करण्याची सवय लागली.

लग्नानंतरच्या अडचणी व तडजोडी : विवाहबाह्य संबंधांसारख्या नाजुक कधीच उघड चर्चिल्या न जाणाऱ्या विषयांवरच्या चर्चा बैठक संपल्यावरही मनात ठसठसत राहिल्या. घटस्फोट झाल्यास काय करावं, होऊ नये यासाठी काय करावं या सर्वच गोष्टींचा विचार लग्नापूर्वीच घडतोय. आपल्याला किती

मुलं हवीत, त्यांचं संगोपन कसं करायचं, जन्मजात आजारी बाळांची जबाबदारी कशी स्वीकारायची, शारीरिकदृष्ट्या जगण्यास सक्षम नसलेल्या बाळाला जन्माला घालणं कितपत योग्य आहे? यांसारख्या विषयांवरील चर्चांनी मनोभूमिका तयारी केली. आपलं मरण, जोडीदाराचं मरण, मुलांचं, आप्तस्वकीयांचं मरण या अत्यंत अप्रिय विषयांवरील चर्चांनी मनोधैर्य वाढवलं.

जात, धर्म व ईश्वर : जात, धर्म यांबाबत विचारांची स्पष्टता चर्चांतून येत गेली. परजातीबद्दल मोकळेपणा असला तरी परधर्मीयांबद्दल मी स्वतः साशंक आहे याची जाणीव पहिल्यांदा इथेच झाली. मी ईश्वर मानते. परंतु कर्मकांड मानत नाही. यातला फोलपणा या चर्चांतून अधिकाधिक मनात ठसत गेला.

या केवळ उदाहरणापुरत्या गोष्टी. जीवनसाथच्या प्रत्येक बैठकीस येताना आज काय नवीन शिकायला मिळतं अशी उत्कंठा असते. आजपर्यंत एकदाही माझी निराशा झालेली नाही. चर्चांसोबत जीवनसाथनी आयोजित केलेले मेळावे व प्रॉब्लेम सॉल्व्हिंग सेशन्सही तितकीच महत्त्वाची. या सर्वांच्या माध्यमातून अनेक नवीन व्यक्तिमत्त्वांशी ओळखी झाल्या. आपण एकटे नाही. जीवनसाथचा सपोर्ट ग्रुप आपल्या पाठीशी आहे ही जाणीवही खूप बळ देऊन जाते.

जीवनसाथनी माझ्या विचारांना दिशा दिली. आपल्या विचारांशी एकनिष्ठ राहण्याचं व त्यांना कृतीत उतरवण्याचं बळ दिलं. अनिलदादा व शोभाताईंच्या वैयक्तिक समुपदेशनाचा मला खूप फायदा झाला आहे. माझ्या खासगी अडचणी सोडवण्यात त्यांनी मला पुष्कळ मार्गदर्शन केलं.

मुंबईचा तानाजी पवार म्हणतोय

माझ्या नावावरूनच तुमच्या लक्षात येईल की मी ग्रामीण भागातला आहे. कारण शहरामधे तानाजी हे नावच ठेवत नाहीत. लहानपण सगळं सांगली जवळच्या खेड्यात गेलं. मी मुंबईत बँकेत कामाला लागल्यावर आणि लग्न करायचं ठरवल्यावर जीवनसाथ अभ्यास मंडळात गेलो. तिथे एक फार महत्त्वाची गोष्ट समजली. रंग, रूप, उंची, आवाज, शिक्षण, पोषाख ह्याच्या पलीकडे जाऊन खरा माणूस, त्याचा विचार आणि वागणूक ओळखता येणं हे फार मोठं कसब आहे. मला काही प्रमाणात मुली ओळखता येऊ लागल्या. पण माझ्यातले गुण मुलींना कसे कळणार हा प्रश्न मात्र तसाच होता. माझी बायको नलिनी ही पण अनिलदादांकडे यायची. विवाहाबद्दलचे ग्रुपचे विचार ऐकत असताना नेमकं

कोण कोणाकडे भावी वर किंवा भावी वधू म्हणून बघत आहे, ते कळत नाही हे तर ग्रुप पद्धतीमधलं वैशिष्ट्य आहे. ह्या ग्रुपमधे माणूस जास्त मोकळेपणानी बोलतो असा आमचा दोघांचा अनुभव आहे. सायकॉलॉजीची थिअरी ही कपाटातल्या पुस्तकांसाठी नसून थेट आपल्यासाठी आहे हे फार महत्त्वाचं वाटलं.

विवाह अभ्यासक्रमातल्या जवळजवळ सर्व विषयांवर मी आणि नलिनी लग्नाआधी सविस्तर बोललो. विचार पटले तरी नलिनी ही शेंड्यांची मुलगी आणि त्यात शहरात वाढलेली. हे खूपच कठीण जाणार याची आम्हाला कल्पना आली. आम्ही हा प्रश्न कसा मॅनेज केला तेवढं फक्त सांगून सध्या थांबतो. अगदी साधी युक्ती जी आम्ही वापरली ती स्पष्टपणी सांगतो. शहरी माणसाला फार दिवस ग्रामीण पद्धतीत आयुष्य जगणं कठीण आहे हे कळल्यामुळे गावी गेलं तरी 3-4 दिवसांपेक्षा जास्त राहायचं नाही. नलिनी आणि माझ्या घरची सगळी मंडळी यांच्यातला वैचारिक, भावनिक मध्यस्थ म्हणून भूमिका करण्याची समज आणि तोल माझ्यात आहे आणि नलिनीकडे त्यांच्याशी वागण्याची योग्य ती कला आहे म्हणून हे सगळं सुरळीत जमलं. हे कसब आत्मसात करण्यासाठी मात्र अनिलदादांच्या ग्रुप थेरपीचा प्रचंड उपयोग झाला.

स्मिता पाटील आणि अनिल वळसंगकर हे विवाहित जोडपं आहे. त्यांना 4 वर्षांची एक दत्तक मुलगी आहे. त्यांनी लिहिलंय् -

जीवनसाथ अभ्यास मंडळात गेल्या दोन वर्षांपासून आम्ही येतोय. एका कार्यक्रमात अनिलदादा आणि शोभाताई भेटले. त्यांचं नाव ऐकलं होतं, कामही माहीत होतं. मात्र प्रत्यक्ष भेटीत एवढी मोठी माणसं आणि किती साधी असं वाटलं त्यांच्या वागण्या-बोलण्यावरून. यावेळेस अनिलदादांनी अभ्यास मंडळाविषयी सांगितलं आणि ती आम्हाला समृद्ध करत असल्यामुळे नियमितपणे अभ्यास मंडळात जात राहिलो. दोघंही नाही गेलो असं एखादंच सत्र असेल, नाहीतर दोघांपैकी एक जण नक्की असतो, पूर्ण वेळ असतो आणि सहभागी सुद्धा होतो. विषयाच्या शीर्षकावरून अवघड वाटणारे विषय आणि या विषयावर काय बुवा बोलणार असं वाटणाऱ्या विषयांवर प्रत्यक्षात मात्र सर्वांच्या सहभागाने सरळ, साध्या, सोप्या पद्धतीने चर्चा होते आणि या विषयावर अजून बरंच काही बोलता येतं हे लक्षात येतं. सदस्यांकडून जे विचार व्यक्त होतात त्या विचारांना कृतीची जोड असल्यामुळे जबाबदारीने बोलावं लागतं याचं सर्वांना भान असतं.

अनिलदादा आणि शोभाताई यांच्या व्यक्तिगत आणि कौटुंबिक जगण्यातले संदर्भ, जे मांडले जात ते ही दोघं प्रत्यक्ष जगत असल्यामुले आणि चर्चेच्या वेळेस ते प्रत्यक्ष उपस्थित असल्यामुळे चर्चेला खोली आणि उंची प्राप्त होते. सामाजिक, आर्थिक आणि इतर कोणत्याही प्रकारचा भेदभाव इथे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्षही जाणवत नाही. किती चुकीच्या गोष्टी आपण याआधी केलेल्या आहेत, जाणते-आजणतेपणी करतो आहोत हे स्पष्ट होत जातं इथं. चुकीच्या गोष्टी म्हणजे चुकीच्या धारणा, चुकीच्या गोष्टींचा आग्रह किंवा योग्य गोष्ट पण चुकीच्या पद्धतीने बोलणं. कधी कधी 'बेसिकमें राडा' असं सुद्धा सगळं स्पष्ट होत जातं. एखादी गोष्ट माहीत नाही तर तसं सांगणं, आपल्या चुकांची कबुली मोकळेपणाने देणं, आवश्यक असणाऱ्या नवीन गोष्ट शिकण्याची तयारी दाखवणं, विरोधी मत खेळकरपणानं मान्य करणं, जी गोष्ट करणं आवश्यक आहे पण त्यांना ती करणं शक्य नसल्यास इतरांना करण्यासाठी प्रोत्साहन देणं असे इतरत्र अभावानं आढळणारे गुणविशेष अनिलदादा आणि शोभाताई यांच्या प्रत्यक्ष सहवासात आम्हाला शिकायला मिळतात. समृद्ध वृद्धत्व कसं असावं याचं एक उत्तम उदाहरण म्हणजे ही दोघं.

जीवनसाथमध्ये वैयक्तिक समुपदेशनसुद्धा होतं. अनेक छोट्या मोठ्या समस्यांवर चर्चा, त्यावर काम करण्याची दिशा मिळत जाते. विचारांची दिशा स्पष्ट होण्यासाठी अनेक पर्याय समोर ठेवले जातात आणि त्यावर विचार होतो. 'जीवनसाथ'मधे येण्यास सुरुवात केल्यानंतर या अभ्यासमंडळाची प्रेरणा घेऊन पालक अभ्यास मंडळ सुरू करावं असं आम्हाला वाटलं आणि जानेवारी 2014 मध्ये 'मुलांसोबत वाढताना' हे पालक अभ्यास मंडळ आम्ही सुरू केलं. यांच्या उद्घाटनासाठी अनिलदादा व शोभाताईंइतक्या योग्य व्यक्ती दुसऱ्या कोण? आता या अभ्यासमंडळानं छान बाळसं धरलंय. अनिलदादा आणि शोभाताई यांच्या सहजीवनाचे आणि अभ्यास मंडळांचे, समुपदेशाचे अनेक संदर्भ असलेलं हे पुस्तक म्हणजे तर सर्वांनाच आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर उपयोगी पडणारा माहितीकोशच आहे. अत्यंत साध्या, सोप्या पद्धतीने केलेली सविस्तर मांडणी ही पुस्तकाची खूप मोठी जमेची बाजू. आपल्याला खूप जवळचे वाटणारे अनंत विषय या पुस्तकात वाचायला मिळतात. अनिलदादांच्या आजवरच्या अभ्यासाचे फलित असणारे हे पुस्तक सर्वांच्याच संग्रहात नक्की असले पाहिजे

स्मिता पाटील, अनिल वळसंगकर

शैवल मेढेकरनी लिहिलंय्

दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी ग्रुप डिस्कशन असतं. 60 हून अधिक, लग्न, नातेसंबंधित व एकूणच आयुष्याबद्दलच्या विषयांवर चर्चासत्रं असतात. अनिलदादा अगोदर तो विषय मांडतात व त्यावर प्रत्येकानी आपले विचार मांडायचे असतात. त्या-त्या विषयातल्या तज्ज्ञांनाही बोलावलं जातं. आमच्यातले काहीजण त्या विषयावर तयारी करून, अनिलदादांच्या सोबत तो विषय मांडतात.

ग्रुप डिस्कशन्स मधून आपले विचार स्पष्ट होतात व समाजात ज्या चुकीच्या रूढी व पद्धती वर्षानुर्षं चालत आहेत त्यात आपण आपल्या परीनं, हळूहळू बदल घडवून आणू शकतो.

एक छोटं उदाहरण देते. भारतात केलं जाणरं लग्न आणि त्यात केला जाणारा खर्च फारच अवाढव्य असतो. आपल्या स्वतःच्या लग्नात वायफळ खर्च कसा टाळावा व आपल्या घरातल्यांना, नातेवाईकांना व मित्र परिवाराला पण हे समजावून कसं द्यायचं, त्याचा इथे मार्ग मिळतो.

इंडिव्हिज्युअल काउन्सेलिंग ही गोष्ट भारतात अजुनही नवी आहे व लोक ती ईझिली स्वीकारत नाहीत. लोकांना असं वाटतं की काही प्रॉब्लेम असेल तरच काउन्सेलरकडे जावं. पण मला वाटतं की प्रत्येकालाच एक 'मेंटॉर' हवा असतो किंवा एका लाइफ कोच किंवा मॉडरेटरची गरज असते. माझ्या स्वतःच्या बाबतीत मी स्वतः विचार बरोबर करायचे, पण तो विचार जगासमोर ठामपणे मांडायचे नाही किंवा मी स्वतःला नेहमी कमकुवत मानायचे. अनिलदादांशी बोलून मला सेल्फ कॉन्फिडन्स आला आणि मी आता खूप स्पष्टपणे माझे विचार लोकांसमोर मांडू शकते व माझा ॲसर्टिव्हनेस खूप सुधारला आहे. माझ्या मुलाला एकटीने वाढवताना जे प्रश्न समोर येतात, त्यांना मी धैर्याने सामोरी जाते.

अनिलदादांनी लिहिलेला पुस्तक संच हा तर एक एनसायक्लोपीडियाच आहे. आयुष्याकडे कसं पहावं, लग्न करताना काय काय विचार केला पाहिजे, एकूणच आयुष्यातल्या मॉक्सिमम प्रश्नांना उत्तरं मिळणारा हा संच आहे. रेडीमेड ताट वाढले आहे. लोकांनी त्याचा स्वाद घेऊन आपले आयुष्य परिपक्व करावे. हॅट्स ऑफ, अनिलदादा!

शैवल मेढेकर

स्मिता मुद्‌गल

'जीवनसाथ'मधे अभ्यासपूर्वक आणि योग्यरीतीने एखादा विषय घेऊन त्यावर चर्चासत्र आयोजित केले जाते. या चर्चासत्रांचा सर्व सभासदांना खूपच चांगला उपयोग होतो. एकाच ठिकाणी, एखाद्या विषयावरची वेगवेगळी मते, अनुभव वेगवेगळ्या वयोगटांतून ऐकायला मिळतात. त्यावरून आम्हा सभासदांच्या विचारांना वेगळी नवीन चालना मिळते.

अनिलदादा मानसशास्त्र + व्यवस्थापन + तत्त्वज्ञान यांचा एकत्रितपणे सखोल अभ्यास करून, त्यावर त्यांची मते, विचार मांडतात. यात कुठल्याही प्रकारचा सल्ला, उपदेश नसतात. त्यांच्या मतांना दुजोरा द्यावा हे त्यांना अपेक्षित नाही. उलट विरोधी विचारांचे ते स्वागतच करतात. या सगळ्याचा उपयोग मला स्वतःला स्वतःमधे सकारात्मक, चांगला बदल, करायला खूप उपयोग होतो.

अनिलदादांच्या सर्व पुस्तकांचे विषय खूपच चांगले आणि आयुष्याशी निगडित आहेत. ही पुस्तकं लिहिण्यासाठी त्यांनी सर्व विषयांचा सखोल अभ्यास, चिंतन, अनुभव यावर विचार करून, बारीक तपशीलांसह सर्व मुद्दे व्यवस्थित मांडले आहेत. पुस्तकातली भाषा सोपी, सहज संवाद साधल्यासारखी आहे. ही पुस्तकं डोळसपणे वाचली तर त्याचा खूप उपयोग आणि फायदा निश्चितच सर्वांना होणार यात शंकाच नाही. ही सर्व पुस्तकं योग्य दिग्दर्शक आहेत. या पुस्तकांतील लिखाण खूपच उपयुक्त आहे आणि अनिलदादांनी ते आपल्या सर्वांना उपलब्ध करून दिले म्हणून त्यांचे आभार

सौ. स्मिता मुद्‌गल

केशव देशपांडे

''जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ'' म्हणजेच जीवनसाथ अभ्यास मंडळ हे जेव्हा मला समजलं तेव्हा मी जीवनसाथ मंडळामधे सहभागी व्हावं म्हणून माझ्या मित्र आणि मैत्रिणीसोबत या मंडळाची माहिती घेण्यासाठी गेलो. अनिलदादा आणि शोभाताई यांच्याशी चर्चा करताना असं जाणवलं की वास्तविक ही दोन वेगवेगळी विद्यापीठं नसून एकच विद्यापीठ आहे, जे वैवाहिक आयुष्याकडे खरंतर संपूर्ण आयुष्याकडे बघण्यासाठी आपल्याला दिशा देत आहेत.

ही दोन्ही विद्यापीठं एकच हे या करता की दोघांची मूलभूत विचारसरणी एकच आहे. उदा. भावना विचारांमध्ये कशा परावर्तित किंवा रूपांतरित करायच्या

या साठी कौशल्यं शिकावी लागतात.

अजुन एक उदा.- मुलांना अभ्यास शिकवण्यापेक्षा त्यांना अभ्यासाची गोडी कशी निर्माण करता येईल हे शिकवणं म्हणजे पालकांचं कौशल्य. आणखीन एक उदा. ज्या विषयात आपल्याला गोडी असेल त्या विषयाकडे बघण्याची दृष्टी आपल्याला मिळतेच मिळते.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळाची दिशा ही जरी मानसशास्त्र, व्यवस्थापनशास्त्र आणि तत्त्वज्ञानशास्त्र यावर आधारित असली तरी मुळातच ज्ञानमार्गाने वाटचाल असावी यावर अनिलदादा आणि शोभाताई हे दोघेही ठाम आहेत.

या पुस्तकामधला प्रत्येक विषय स्वतंत्रपणे वाचताना आपल्याला हे लक्षात येतं की प्रत्येक विषय हा नंतरच्या विषयाशी संबंधित आहेच पण त्याचवेळी तो पुढच्या विषयाचा अविभाज्य भाग आहे हे या पुस्तकाचं वैशिष्ट्य आहे.

खरंतर हे सर्व विषय जीवनसाथ मंडळामधे सविस्तर चर्चा केल्यानंतर आणि सर्व विषयांमधील विचारांचा बारकाव्याने अभ्यास केल्यानंतर आज पुस्तक रूपाने प्रकाशित होत आहे. म्हणजे गटचर्चेमधे आम्हाला हे जाणवतं की आपण स्पष्ट विचारांपर्यंत पोहचलो तरी तो विचार अमलात येईपर्यंत अपार मेहनत किंबहुना प्रयत्नाची पराकाष्ठाच खूप करावी लागते. याकरता अनिलदादा असं नेहमी सांगतात की कोणत्याही विषयाचा आधी अभ्यास, त्यानंतर मनन आणि त्याचं पृथःकरण केल्यानंतर मगच आपण त्या आचरणापर्यंत पोहचू शकतो.

उदा. सांगायचं झालं तर आत्मसन्मान या विषयाकडे स्त्री आणि पुरुष यांचा बघण्याचा दृष्टिकोन वेगळा असू शकतो. किंबहुना तो असतोच परंतु आत्मसन्मान म्हणजेच स्वावलंबन. आणि हे दोन्ही शब्द जरी वेगळे असले तरी त्याचा मतितार्थ एकच हे जेव्हा विवाहित किंवा अविवाहित स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही समजतात आणि उमजतात तेव्हा ती समज नात्यांमधल्या सुसंवादासाठी आणि नातं समृद्ध करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. याप्रमाणे प्रत्येक विषयातले बारकावे आपले विचार समृद्ध करत असतात. नवीन विचार करायला प्रवृत्त करणारं असं हे पुस्तक आहे.

जीवनसाथमधल्या गटचर्चेच्या मंडळाला 18 वर्षं पूर्ण झाली म्हणजेच मतदानाच्या हक्कानुसार जवळपास एक पिढी घडवण्याचं काम जीवनसाथ अभ्यास मंडळ करत आहे. हे काम सभोवतालच्या बदलणाऱ्या परिस्थितीनुसार किंवा समाजात बदलत असणाऱ्या परिस्थितीनुसार, समाजात बदलत असणाऱ्या

तंत्रज्ञानानुसार किंवा जीवनाला असणाऱ्या गती आणि वेग याचा विचार करून हा प्रवास चालू आहे. या प्रवासात हे पुस्तक नक्कीच मार्गदर्शक असेल.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळ हे आता आमच्या आयुष्यामधलं एक अविभाज्य अंग आहे आणि त्यातल्या चर्चेमुळे, मार्गदर्शनामुळे, महत्त्वाचं म्हणजे स्पष्ट शिकवण असल्यामुळे आमचं आयुष्य समृद्ध करत आहे.

केशव देशपांडे

तुषार रा. बोरोटीकर

'जीवनसाथ अभ्यास मंडळ' येथे दाखल होण्याआधी जीवनविषयक वैचारिकता व डोळसपणा हा मूलभूतपणे कसा आणायचा/कसे आणायचे याची तोंडओळख, पार्श्वभूमी म्हणून 'साथ साथ विवाह अभ्यास मंडळ' येथून झालेलीच होती. अशातच अनिलदादांच्या सदर संस्थेमधे सामील होण्याची संधी मिळाली. इथे आल्यावर गटचर्चा व प्रत्येकालाच व्यक्त होण्याची सोय, असे वातावरण मिळाल्याने इथला नियमित सदस्य कधी झालो, हे देखील समजले नाही!

इथली एक-एक विषय महिन्याच्या पहिल्या रविवारी नियमितपणे हाताळून, त्यावर गटचर्चा घेण्याची अनोखी पद्धत पहिल्या झटक्यातच इतकी आवडली, की ठरवूनच टाकलं आतल्या आत, की आता नियमित यायचंच! इतकंच नव्हे, तर (पत्नीसकट) जे कोण नातेवाईक व नवीन भेटणारे, मित्र-मैत्रिणी यांनाही कधी एकदा इथे आणतो आणि सत्रासाठी बसवतो, असं होऊन जात असतं!

अनिलदादांनी त्यांच्या प्रदीर्घ अभ्यासामधून सुमारे साठपेक्षाही जास्त असे विषय काढलेले आहेत, की ज्यांच्यापैकी एक असा विषय काढून दाखवावा, की ज्याच्याशी एखाद्याचा संबंधच येत नाही, असं अगदी आत्मविश्वासपूर्वक ते सांगतात. खरंच त्या यादीकडे पाहिलं, की त्यांचं म्हणणं यथायोग्य आहे, असंच वाटतं. या सत्रांदरम्यान जे काही 'न भूतो-न भविष्यती' असे मुद्दे उपस्थितांकडून व खुद्द अनिलदादांकडून समोर येतात, त्यांचा विचार आपण केलेलाच नव्हता, असं खूप वेळा वाटतं. मग हळूहळू आमच्यापैकीच काही जणांना त्यांनी आवाहन केलं, की विषयांचे सूत्रधार आता तुम्हीच बनायचं!

त्याप्रमाणे आम्ही महिन्याला एकेक विषय घ्यायला सुरुवात केली, आणि आमची विचारचक्रं आणखी वेगाने फिरू लागली. त्यातच अनिलदादांचं प्रोत्साहन, वक्तशीरपणा इ. गुणांची साथ लाभल्याने नवनवीन विचारांची भर पाडायला

मदत होत जाते आहे. मी आणि माझ्या पत्नीने घेतलेल्या 'स्त्री-पुरुष समानतेची गरज व समज' या विषयाबद्दल चर्चा घेतल्यानंतर माझ्या पत्नीला माझेच समानतेबद्दलचे दृष्टिकोन नव्याने समजले. त्याचा आम्हाला दैनंदिन जीवनामधे फायदा होतो आहे. तोही या गटचर्चांच्याच फायदा म्हणता येईल!

याबरोबरच, वैयक्तिक समुपदेशन की जे अनिलदादा घेतात, त्याचाही आम्हा दोघांना खूप मोठ्या प्रमाणावर फायदा झाला; काही नवीन गोष्टी आमच्यातच आमच्याबद्दलच्या समजल्या, की ज्यातून भविष्यातले धोकेच मुळात आधीच संपुष्टात आले! ही त्यांच्या समुपदेशनाची जादूच म्हणावी लागेल! आणि मग त्यानंतरही सर्व काही व्यवस्थित चालू असूनही, आम्ही दोघे अजूनही त्यांच्याकडे समुपदेशनासाठी जात असतोच.

अशातच त्यांच्याच संदर्भातून म.ए.सो.च्या 'वैवाहिक समुपदेशना'च्या अभ्यासक्रमाची माहिती मिळाली. तो अभ्यासक्रम पूर्ण करून आता आम्ही दोघंही पतिपत्नी व्यावसायिक समुपदेशक होणार आहोत, यासाठीही त्यांचं मार्गदर्शन व प्रोत्साहन महत्त्वाचं ठरलं. आम्ही 'जीवनसाथ' मधल्या एकूण अकरा लोकांनी हा अभ्यासक्रम प्रशस्तिपत्रकांनिशी पूर्ण केलेला आहे.

हे सर्व चालू असतानाच, अनिलदादांचे सदर विषयांवरचं पुस्तक ते प्रकाशित करणार आहेत असं समजलं आणि खूप आनंद झाला! या अशा या विषयांवरची पुस्तकमाला आतापर्यंत इतक्या चिंतनानीशी कधीच प्रकाशित झालेली नाहीय, हे पाहून तर आमचा आशावाद व उत्साह दुणावलाच! या पुस्तकातला काही भाग, छापण्याआधी अनिलदादांनी अभिप्रायाखातर वाचायला दिला त्यावरून असं जाणवलं, की त्यांनी त्यांच्या कित्येक वर्षांच्या विवाह-विषयक संशोधनाची पुण्याईच अक्षरशः यामधे ओतली असल्याने, ती अक्षरशः जिवंतपणे त्यात वावरताना दिसते!

माझ्या आंतरिक प्रेरणा असं सांगतात की ही पुस्तकमाला बाजारात आल्यानंतर दर्दी वाचकांना नक्की आवडेल व लोकप्रिय होईल. यातली पुस्तकं हळूहळू वा घरातल्यांशी अथवा स्नेह्यांशी चर्चा करत वाचल्यास उत्तम. अनिलदादांच्या या प्रामाणिक प्रकल्पाला मनःपूर्वक शुभेच्छा.

तुषार रा. बोरोटीकर

डॉ. आशा बोकील यांनी लिहिलं - अनिल भागवत : एक समुपदेशक

अनिल भागवत! जीवनसाथ अभ्यासमंडळाचे संस्थापक!! गेली 18 वर्षं या मंडळाच्या माध्यमातून जीवनविषयक विविध क्षेत्रांबद्दल अभ्यासार्थींना मार्गदर्शन करतात. जीवनात येणाऱ्या समस्यांचे स्वरूप, त्यांचे निराकरण कसे करावे, जीवनाची प्रत उंचावावी कशी, आनंददायी, समाधानी जीवन कसे करावे, नातेसंबंध या आणि अशा दैनंदिन जीवनाशी निगडीत अनेक बाबींवर ते या मंडळामधे कार्यशाळा घेतात. या अभ्यासमंडळाची आजीव सभासद फी अत्यल्प आहे. हल्ली 3-4 तासांच्या एका कार्यशाळेसाठी सुद्धा एवढी किंवा यापेक्षा जास्त फी असू शकते. या मंडळात गटचर्चा होतात. पूर्वनियोजित विषयांवर अभ्यासपूर्ण प्रेझेंटेशन होते. प्रत्येक सदस्याची त्या संदर्भातील मते मांडली जातात. थोडक्यात ‘मानसिक आरोग्य संपन्न जीवनाकडे वाटचाल’ होते. त्यामुळे जीवनाकडे डोळसपणे पाहण्याचा दृष्टिकोन सगळ्यांना मिळतो. ही या अभ्यासमंडळाची मध्यवर्ती कल्पना आहे.

या मंडळाच्या उपक्रमांपैकी ‘वैयक्तिक समुपदेशन’ हा एक महत्त्वाचा उपक्रम श्री. अनिल भागवत अत्यंत समर्थपणे सातत्याने चालवीत आहेत. समुपदेशनार्थीला त्यांच्याबरोबरच्या पहिल्या भेटीतच त्यांचे आश्वासक बोलणे, वागणे जाणवते आणि त्यांच्याबरोबर विश्वासाचे नाते निर्माण होते. समुपदेशनातला अनिलदादांचा जेन्युइननेस भारावून टाकतो. Perceptual sensitivity, empathy, rapport building, respect for client, respect for norms and values अशी बहुआयामी समुपदेशकाची व्यक्तिमत्त्व वैशिष्ट्ये त्यांच्यात एकवटलेली आहेत. समुपदेशनार्थी या नात्याने मला त्याचा प्रत्यय आला आहे. मला त्याचा लाभ मिळाला ही माझ्या दृष्टीनी खूप महत्त्वाची गोष्ट आहे.

अनिलदादांकडे मी पहिल्यांदा समुपदेशनासाठी जाताना डोक्यात विचारांचे काहूर माजले होते. भावनांचा गोंधळ होत होता. काय सांगावे, कसे सांगावे, किती सांगावे अशा अनेक गोष्टींचा विचार करीत त्यांच्याकडे पोहोचले. मनावर ताण असताना बोलायला सुरुवात केली. भावनावश झाल्याने बोलणे कठीण होत होते. अनिलदादा शांतपणे ऐकत होते मधून एखादा शब्द, एखादे वाक्य बोलत होते. हळूहळू माझ्या मनावरचा ताण कमी होऊ लागला. त्यांनी अत्यंत मोजक्या शब्दांमधे आणि त्यांच्या विशिष्ट अशा आश्वासक शैलीत माझे समुपदेशन केले. पहिले सेशन मुख्यत्वेकरून, समस्या माहीत करून घेणे आणि त्या समस्येच्या

संदर्भातल्या इतर बाबींची माहिती घेणे असे झाले. त्यानंतर पुढील भेटीची वेळ ठरवून त्या वेळेस येताना मी काय गृहपाठ करून आणायचा ते सांगितले.

हे सर्व करताना त्यांची भूमिका ही एका 'कॅटॅलिस्ट'ची होती. समुपदेशनार्थीच्या मानसिकतेत बदल करताना समस्येच्या विविध अंगांचा अभ्यास करण्यामधे गुंतलेले पण त्याचबरोबर तटस्थपणे सर्व जाणून घेणारे. समुपदेशनार्थी जास्तीत जास्त व्यक्त होण्यासाठी वाव देणारे. प्रत्येक समुपदेशनार्थीचे त्यांच्या दृष्टीने आवश्यक असणारे समस्येच्या संदर्भातले तपशील अत्यंत शिस्तबद्ध पद्धतीने लिखित स्वरूपात ते ठेवतात. ते डॉक्युमेटेशन पाहण्यासारखे असते. त्यातून त्यांची शिस्त, टापटीप जाणवते.

समुपदेशनासाठी पहिल्या भेटीतला सांगितलेला होमवर्क करून मी नंतर त्यांच्याकडे दुसऱ्यांदा गेले. त्यानंतर पण काही सेशन्स केले. 'तुझे आहे तुजपाशी, परि तू जागा चुकलासी!' असे आपल्याबाबतीत अनेकदा घडते. या उक्तीत थोडा बदल करून 'तुझे आहे तुजपाशी परि गरज आहे तू ते शोधण्याची ।' अशी आत्मपरिक्षणाला प्रवृत्त करणारी समुपदेशनाची शैली अनिल भागवत यांचेकडे आहे.

नात्यांमधला ताणतणाव आणि अपेक्षांचे ओझे याचसंदर्भात मी अनिलदादांकडून समुपदेशन सध्या पण घेत आहे. ते त्या प्रश्नात गुंतलेले असतात पण त्याचबरोबर अलिप्तही असतात. समुपदेशनार्थीला जास्तीत जास्त व्यक्त होऊ देतात. टप्प्याटप्प्याने त्याला समस्येच्या निराकरणाच्या मार्गाने नेतात. समुपदेशनाच्या तात्त्विक आणि प्रात्यक्षिक अंगांचा गेली 18 वर्षें त्यांचा गाढा अभ्यास आहे. त्याबद्दल त्यांचे स्वतःचे विचार आहेत.

माझ्या संदर्भात त्यांनी 'रिफर्ड काउन्सेलिंग' या प्रकारचा अवलंब केला. अत्यंत प्रभावीपणे हा प्रकार ते हाताळतात. माझ्या संदर्भात सांगायचे झाल्यास प्रत्यक्ष संबंधित नातेवाईक काउन्सेलिंगला येणे जवळजवळ अशक्य होते. त्यामुळे त्यांनी एक लाइन ऑफ ॲक्शन ठरवून मला ती समजावून सांगितली. अत्यंत तपशीलवार विवेचन केले. अनिलदादांनी सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येक टप्प्यावर काम करण्याचा मी प्रयत्न केला. त्याचे आश्चर्यकारक परिणाम मला जाणवले. समुपदेशार्थीला ज्या व्यक्तीच्या संदर्भात समस्या आहे. ती व्यक्ती समुपदेशनासाठी व्यक्तीच्या मानसिकतेत बदल घडवून आणणे, त्याला एक नवीन दृष्टिकोनातून स्वतःच्या समस्येकडे पाहायला शिकवणे, आणि योग्य ते बदल घडवून आणून

समस्येच्या निराकरणापर्यंत जाणे हा रिफर्ड काउन्सेलिंगचचा मला समजलेला आणि प्रत्यय आलेला थोडक्यात अर्थ! माझी समुपदेशानाची प्रक्रिया सुरू आहे. पण या काळात मी स्वतःच्या समस्येकडे समस्येशी संदर्भात असलेल्या व्यक्ती, दैनंदिन जीवनात त्यांच्याबरोबर होणारी आंतरक्रिया या आणि अशा गोष्टींकडे तटस्थपणे पाहायला शिकते आहे. माझ्या मानसिक त्रासाची तीव्रता कमी झाली आहे. समुपदेशनार्थीला आवश्यक ते मानसिक प्रशिक्षण देऊन, त्याला ज्या व्यक्तीच्या वर्तनाचा त्रास होतो आहे, त्या व्यक्तीच्या वर्तनात अप्रत्यक्षरित्या बदल घडवून आणण्याची ही पद्धत मी स्वतः अनुभवली आहे.

रिफर्ड काउन्सेलिंग हा एक समुपदेशनाचा महत्त्वाचा प्रकार ते अत्यंत प्रभावीपणे हाताळतात. हजर नसलेल्या संबंधित व्यक्तीच्या आचरणात अप्रत्यक्षपणे बदल घडवून आणण्याची अनिलदादांची हातोटी विलक्षण आहे. आता मला मनात सतत चालणारा सेल्फ टॉक लिहायची सवय लागली आहे. प्रसंग अनेक पण बॉटमलाइन एकच हे त्यातून लक्षात आले. त्यामुळे प्रत्येक प्रसंगाचा नव्याने त्रास करून न घेणे याचे मनाला प्रशिक्षण चालू आहे.

प्रत्येक प्रॉब्लेमला सोल्यूशन असतेच. फक्त ते काढण्याची तिथपर्यंत जाण्याची तुमची तयारी असली पाहिजे, हा श्री. अनिल भागवतांचा सिद्धांत आहे. तुमची तयारी असेल तर त्यांचा मार्गदर्शनाचा हात नेहमीच पुढे असतो.

आजपर्यंत अनिलदादांनी अनेक समुपदेशनार्थींना खऱ्या अर्थाने समाधानी जीवनार्थी केले आहे. समुपदेशनाचे हे अत्यंत मौल्यवान कार्य, अनिल भागवत एक समाजकार्य म्हणूनच करीत आहेत. माझ्या दृष्टीने अनिल भागवत हे एक समाजसुधारक समुपदेशक आहेत.

डॉ. आशा बोकील

विक्रांत पाटील

गटचर्चा – अगदी सुरुवातीला जीवनसाथच्या गटचर्चेचा खरा फायदा लक्षात आलाच नाही. त्यावेळेस माझं मत, माझं ज्ञान यावरच सर्व लक्ष असल्याने गटचर्चेत कोणी विरोधी मत दिल्यास त्याकडे दुर्लक्ष किंवा वाद एवढंच व्हायचं. साधारण एक वर्षानंतर या दृष्टिकोनात हळूहळू बदल झाला. विरोधी मतांवर ते शांतपणे ऐकून घेऊन विचार व्हायला लागला. विरोधी मत ऐकून घेण्याच्या या सवयीमुळे आयुष्यातले बरेचसे वाद का होतात ते कळायला लागलं.

त्यामुळे एकुणातच विसंवाद कमी झाले.

'माझे प्रश्न असामान्य आहेत, त्यांना सहज व सोपी उत्तरं नाहीत, असं प्रत्येकाला वाटतं. गटचर्चेत लक्षात आलं की माझे 'असामान्य' प्रश्न प्रत्येकाला पडतात व त्यांना दहा निरनिराळी उत्तरं आहेत.

मी आणि मोहिनी इतरांच्या तुलनेत वेगळी जीवनशैली जगतो. आम्ही खेड्यात शेतावरच्या घरात राहतो. तिथे शांततेसोबत सामाजिक एकटेपणाची आम्हाला चांगलीच जाणीव झाली. या परिस्थितीत गटचर्चेचा आधार मिळाला. आम्ही आमच्या गावी जी गटचर्चा घेतो, त्या गटचर्चेच्या निमित्ताने समविचारी लोकांचा गट तयार झाला. अशा गटामुळे आमचं सामाजिक एकटेपण दूर झालंय शिवाय प्रचलित प्रश्नांना अप्रचलित पण बरोबर उत्तर शोधण्याचं पाठबळ मिळतं.

व्यक्तिगत समुपदेशन

आमच्याकडे येणारे पाहुणे आमची जीवनशैली पाहून अनेक प्रश्नांपैकी एक प्रश्न नक्की विचारतात, 'तुम्हा दोघांचे विचार एवढे कसे जुळतात? याचं उत्तर आम्ही घेतलेल्या लग्नपूर्व समुपदेशनात आम्हाला मिळालं होतं. आम्ही लग्न ठरवण्यापूर्वीच लग्नपूर्व समुपदेशनाद्वारे आमचे विचार कुठे व किती जुळतात हे पाहून घेतलं होतं. आम्हा दोघांच्या विचारात आत्मसन्मान, नातेसंबंध व पैसा यांचा क्रम सारखा आहे. त्यामुळे आमचे विचार बऱ्यापैकी जुळतात.

लग्न करताना मुलगा व मुलगी यांनी एकमेकांबद्दल व स्वतःबद्दल नेमका काय अभ्यास करावा याची जाणीव 'लग्न पहावं करून' या पुस्तकाद्वारे व नंतर प्रत्यक्ष लग्नपूर्व समुपदेशनातून झाली. लग्न या संकल्पनेचं समाजाने दिलेलं चित्र किती विचित्र, अवास्तव, अवाजवी, खर्चिक, चुकीचं आहे याची जाणीव झाली तसेच लग्नासाठी खऱ्या अर्थाने तयारी सुरू झाली. ती अनिलदादांसोबत घेतलेल्या व्यक्तिगत समुपदेशनाने.

गटचर्चेत अपेक्षित परिणाम जाणवायला वेळ लागतो (काही महिने/वर्षे) पण काही प्रश्न, त्यातल्या त्यात तात्काळ सोडवायचे असतात. (ते तात्काळ सुटण्यासारखे असल्यास!) अशा वेळेस व्यक्तिगत समुपदेशनाचा उपयोग झाला.

काही प्रश्न गटचर्चेत मांडण्यासाठी खूप व्यक्तिगत असतात. उदा. पती-पत्नीतील लैंगिक संबंधावरून होणारे ताणतणाव. अशा प्रश्नांना व्यक्तिगत समुपदेशनाद्वारे तात्काळ उत्तरे आम्हाला मिळाली.

पुस्तकाबद्दल अभिप्राय

आतापर्यंत बरीच पुस्तके वाचलीत, पण 'विवाह-नातेसंबंध', ज्याच्याभोवती प्रत्येकाचं आयुष्य आहे, या संदर्भात समग्र लिखाण वाचनात आलं नाही. अनिलदादांच्या पुस्तकाचा काही भाग वाचल्यावर तसं पुस्तक आता नक्की वाचायला मिळेल अशी खात्री वाटते. जेथे 'जीवनसाथ'सारख्या अभ्यास मंडळाची उणीव आहे, तेथे हे पुस्तक नक्की उपयोगात येईल असे वाटते. सर्व भौतिक सुखं पायाशी असताना समाजात असमाधानी, दुःखी कुटुंबांची संख्या खूप जास्त आहे, याचं मुख्य कारण – 'विवाह- नातेसंबंधांचा अभ्यास नाही'. प्रस्तुत पुस्तक हा अभ्यास करण्यास नक्की मदत करेल अशी शाश्वती वाटते.

या पुस्तकातील आम्ही वाचलेला व अनुभवलेला लेख 'व्यवस्थापनशास्त्र व नातेसंबंध' हा होता. मानसिक व भौतिक प्रश्न सुटल्यास उरलेली सुखी आयुष्याची चावी 'व्यवस्थापनात' आहे. रोजच्या व्यवहारात व्यवस्थापन उत्तमरीतीने वापरल्यास नातेसंबंध व आयुष्य खरंच खूप सुखकर होतात असा आमचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

मोहिनी पाटील.

जीवनसाथमधे मी पहिल्यांदा 2006 मधे आल्याचं मला आठवतंय. तेव्हा आयुष्यात इतर अनेक बाबी आहेत, ज्यांच्याबद्दल आपण आतापर्यंत कधीही विचार केला नाही हे समजलं. आपल्या आयुष्याबद्दल आपण गंभीरपणे विचार करायला हवा अशी जाणीव मला 'लग्न पहावं करून' हे अनिलदादाचं पुस्तक वाचून झाली. तेव्हा माझ्या लग्नाचीही घरी जोरदार चर्चा चालू असायची.

मी नोकरीनिमित्त पुण्याबाहेर होते म्हणून महिन्याच्या पहिल्या रविवारच्या गटचर्चेला क्वचित असायचे, पण जेव्हा जेव्हा मी होते, तेव्हा मला एखाद्या विषयावर अनेक वेगवेगळी मते असू शकतात हे समजलं. कोणी प्रश्न मांडला की वेगवेगळे लोक त्यावर त्यांना कसा प्रतिसाद देतात हे बघूनसुद्धा बरंच शिक्षण होतं. 'आपल्याला कोणता प्रतिसाद चांगला वाटला' व 'आपण' तसा प्रतिसाद देतो का? या तुलनेमुळे सुद्धा स्वतःमधे बराच बदल झाला.

वैयक्तिक समुपदेशाची वेळ तेव्हा आली जेव्हा माझं एका मुलाशी लग्न ठरलं आणि साखरपुड्याच्या दोन दिवस आधी त्याने त्याच्या डोळ्यांच्या आजाराबद्दल मला सांगितलं. आक्षेप आजाराला नव्हता, माहिती लपवण्याला

होता. त्यावेळी माझ्या बहिणीच्या सांगण्यावरून मी अनिलदादांशी फोनवर बोलले आणि आयुष्यभर ज्या गोष्टीचा मला मनस्ताप झाला असता ती गोष्ट करण्यापासून मी दूर राहिले.

मी आणि विक्रांतने लग्न करायचं ठरवलं तेव्हा आम्हाला पुन्हा अनिलदादांचं मार्गदर्शन मिळालं. Marriage maturity indicator tests (self esteem, relations, money) या आम्ही घेतल्या आणि मेडिकल टेस्टसाठी अनिलदादांचे स्नेही डॉ. परांजपे याचं मार्गदर्शन आम्हाला मिळालं. आम्ही दोघांनी pre-marital health check up करून घेतला.

वैयक्तिक समुपदेशनाची दुसरी फेरी लग्नानंतर आम्ही खेडेगावात राहायला गेलो, मूल झालं व साधारण 4-5 वर्षांनी सुरू झाली. खरं तर इतर जोडप्यांमधल्या भांडणांच्या मानाने व ते जे काही आयुष्य जगतात त्या मानाने आम्ही 'सुखी' कॅटेगरीमधेच होतो पण दोघांनाही समजत होतं की आपल्याला यापेक्षाही अधिक सुंदर आयुष्य जगता येईल आणि आपण त्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. आम्ही दोघेही पुण्यात असताना या संदर्भात अनिलदादा व शोभाताईंशी चर्चा करायचो. मी जास्त वेळा समुपदेशनासाठी अनिलदादांना भेटले. यामधे ते माझे प्रश्न, त्याची संभाव्य उत्तरे, उत्तरांचा क्रम, आयुष्यातील विविध गोष्टींचा अग्रक्रम ठरवणे इ. सर्व लिहून त्यावर विचार करून, ते प्रत्यक्ष करणे, काय जमतंय/शक्य आहे ते ठरवणे यामुळे बरेच प्रश्न सोपे झाले/सुटले. सुरुवातीला हे फारच किचकट वाटलं पण आता आमचे प्रश्न सोडवायला हीच पद्धत आम्हाला योग्य वाटते. समुपदेशनानंतर आमच्याकडे 3-4 दिवस राहायला म्हणून एक ओळखीचे आजोबा आले होते. घरी परतल्यावर त्यांनी प्रतिक्रिया दिली, 'तुम्हा दोघांचं वैवाहिक आयुष्य बघून मी माझ्या बायकोशी थोडं वेगळं वागलो असतो तर आमचंही वैवाहिक जीवन अधिक चांगलं झालं असतं, असं वाटतं.'

पुस्तकातील एक प्रकरण 'रोजचं आयुष्य, विवाह आणि व्यवस्थापनशास्त्र' हे समुपदेशनावेळी अनिलदादांनी वाचायला दिलं होतं. खरं पाहता, आमचं नव्यानं बांधलेलं घर, तिथे सर्वच सुरुवातीपासून करायचं होतं, कामं खूप, आमची मुलगी लहान, घरही मुख्य रस्त्यापासून दूर, वीज नाही, पाणीही अनियमित, अशा परिस्थितीत हे प्रकरण आमच्यासाठी फारच उपयोगी होतं. पुस्तकाबद्दल एकुणातच असं वाटतं की या पुस्तकात अनेक कानमंत्र दिलेले

असतील. जर अधिक चांगलं, अधिक अर्थपूर्ण आयुष्य कसं असतं याची झलक पाहिजे असेल तर एक तरी सूचना अमलात आणून बघा.

मोहिनी पाटील

मुंबईचं जीवनसाथ माझी आई बघायची. मी महिन्यातून एकदाच तिकडे जायचो. तिचा दृष्टिकोन काय होता हे कळावं म्हणून ते तिच्याच शब्दांत सांगतो आहे. आता ती हयात नाही. हा मजकूर तिनी लिहिल्याला ८ वर्षं झाली.

माझी आई कमल भागवत यांनी लिहिलेला मजकूर

सध्या माझं वय ८३. घराबाहेरसुद्धा पडण्यासारखी माझी तब्येत नाही. पण माझ्या मुलानी म्हणजे अनिलनी जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ माझ्या घरात चालू केलं, तेव्हापासून गेली 5 वर्षं मला मानसिक उत्साह इतका असतो की वय आणि तब्येत विसरायला होतं. मुंबई शाखेतली मुलं-मुली एरवीसुद्धा मला येऊन भेटतात. त्यांच्या आयुष्यातले प्रश्न बोलतात. अनिलचा या विषयात जसा अभ्यास आहे तसा माझा नाही.

एक गोष्ट अनिलच्या विवाह अभ्यासाच्या थिअरीतली मला पटलीय ती सांगते. ग्रहण पचन उत्सर्जन या शरीराच्या तीनही क्रिया जशा सतत चालू राहायला लागतात तसंच मनाचं आहे. इतर जण वागतात त्यावर स्वतःचं मनन आणि त्याविषयी पुन्हा इतरांशी आपण केलेलं संभाषण. यापैकी कुठचीही क्रिया बंद पडली तरी माणसाचा तोल ढळतो, मानसिक संतुलनावर परिणाम होतो. कुटुंबाच्या पातळीवर घरच्यांमधला प्रेमाचा निर्मळ संवाद जसा कमी होतोय तसे लोक जास्त अस्वस्थ होणार. विवाहानंतरच्या पहिल्या दोन-तीन वर्षांत तर नवराबायकोचं नातं खूप अस्थिरतेतून जातं. अशी जोडपी या विवाह अभ्यासाच्या ग्रुपमुळे माझ्याशी येऊन बोलतात. मुली नवऱ्यांविषयी जास्त बोलतात. तुलनेने नवरे बायकोविषयी कमी बोलतात.

मी त्यांच्या प्रश्नांना उत्तर शोधू शकतेच असं नाही, पण कोणाशी तरी ते बोलू शकतात ही गोष्ट त्यांच्या दृष्टीनी खूप महत्त्वाची आहे. दुसऱ्याशी स्वतःच्या प्रश्नांविषयी बोलताना प्रश्नाचा अधिक स्पष्ट विचार होतो आणि उपायांचे पर्याय सापडतात. थोडक्यात प्रश्न सुटण्याच्या जवळ माणूस पोचतो.

माझ्या स्वतःच्या वैवाहिक आयुष्याची पहिली 2 वर्षं सासूबाईंच्या आजारपणात

गेली. प्रचंड काम आणि इतरांची सेवा याबद्दल तेव्हा माझी काही तक्रार असल्याचं आठवत नाही, पण या पिढीत असं कोणाचं होऊ नये असं मात्र वाटतं. ते विवाह अभ्यासाच्या साहाय्यानी शक्य आहे.

●●●

8

सूत्रसंचालन करण्याचं प्रशिक्षण

विवाह-अभ्यास-मंडळ या कल्पनेचा मी जन्मदाताच असल्यामुळे असं मंडळ चालवण्याचा त्यातल्या जास्त जास्त अनुभव मला असणार हे उघड आहे. त्याशिवाय मी व्यवस्थापन क्षेत्रातला आहे याचापण मला फायदा मिळतो.

साधारण 18 वर्षांपूर्वी मी दुसऱ्या एका विवाह अभ्यास मंडळाचा सल्लागार म्हणून जायचो. 5 ते 7 स्त्री-पुरुषांच्या एका छोट्या गटाला मी नियमितपणे प्रशिक्षण द्यायचो. अगदी सुरुवातीला मी विवाहाचा अभ्यास का जरुरीचा आहे हे समजावून सांगायचो. त्याबद्दल प्रश्न असतात पण ते दुसऱ्या बैठकीपासून सुरू होतात. तोपर्यंत जमलेले लोक विचारातच पडलेले असतात. एका महत्त्वाच्या मुद्द्यावर ते प्रशिक्षण अडलं आणि थांबलंच. त्या गटातल्या लोकांच्या वैवाहिक आयुष्यात प्रश्न होते. विवाह अभ्यासातला एक महत्त्वाचा धडा म्हणजे स्वतःच्या आयुष्यातले प्रश्न सोडवायचे कसे याचा अभ्यास प्रथम करायचा. असा अभ्यास करण्यासाठी प्रथम आपल्या गटासमोर तो प्रश्न मांडावा लागतो. त्या गटातल्या बहुतेक लोकांना ही एकच गोष्ट मान्य नव्हती.

जीवनसाथ मी आणि शोभानी दोघांनी अनेक वर्षं चालवलं. 5-6 वर्षांपूर्वी प्रशिक्षण घेणाऱ्यांचा एक गट तयार केला. काही लोकांनी प्रशिक्षण घ्यायला सुरुवात केली. त्यावेळचे लोक नंतर येईनासे झाले. आता सध्या नवीन गट आहे. प्रशिक्षणाच्या पद्धतीत मात्र काही फरक पडलेला नाही. फरक फक्त माझ्या वयात पडलाय. मी 72 वर्षांचा झाल्यामुळे वाटतं की प्रशिक्षितांचा गट तयार नाही केला तर जीवनसाथचं एवढं समाजाच्या उपयोगाचं महत्त्वाचं काम बंद पडेल. त्यामुळे प्रशिक्षणाचा व्यवस्थित साचा तयार केला. तो आता पुढे सांगतो. त्यानंतर प्रशिक्षण घेणाऱ्यांनी प्रत्यक्ष सूत्रसंचालन केल्यावर त्या विषयाच्या निरीक्षणाचीही एक पद्धत तयार केली. त्याचा तक्ताही दिला आहे.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळ
सूत्रसंचालन करण्याचं प्रशिक्षण

सर्वांत आवश्यक गोष्टी.

1) दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी 2 ते 5 पूर्ण वेळ कार्यशाळेला हजर.
2) वेळेवर, खरं म्हणजे 10 मिनिटं आधी हजर राहणं.
3) क्वचित गैरहजेरी समजण्याजोगी आहे, पण गैरहजेरी, उशीर आधी कळवणं जरूर.
4) प्रत्येक ठरलेल्या विषयाच्या मुद्द्यांच्या टिपणांचा कागद लिहून तयार.
5) 60 विषयांच्यात नेमकं काय, कशासंबंधी सांगायचंय याचा विचार, लेखी टिपणं.
6) स्वतःचा आवडीचा विषय निवडून त्याची मुद्दे लिहून तयारी करणं.
7) प्रत्येक विषयावर योग्य असे 2 खेळ शोधणं.
8) जीवनसाथच्या वेबसाइटवर मजकूर वाढवण्यासंबंधी विचार
9) अनिलदादांच्या इतर जीवनसाथच्या कार्यक्रमांना जमेल तशी हजेरी
10) अनिलदादांच्या निवडक गट समुपदेशनात निरीक्षक म्हणून भाग घेणं.
11) सहलींची जबाबदारी घेणं.
12) प्रत्येक विषयाचा स्वतःच्या आयुष्याशी असलेला संबंध सांगणं.
13) मतभेद खुशीनी मान्य करणं.
14) 'जीवनसाथ' हा अनिलदादांचा नवीन पुस्तक संच, संपूर्ण वाचणं, 60 विषयांबद्दलचं मार्गदर्शन त्यात सापडेल.
15) जीवनसाथचा अर्थ नीट समजावून घेणं. त्याबद्दल एकमत (पोस्टर तयार आहे.) हवं.
16) खेळ घ्यायला शिकणं.

    खेळाचे 2 प्रकार असतात,

    1) आइस ब्रेकिंग - (केवळ वातावरणासाठी)

    2) संदेशपर खेळ. खेळ आणि संदेश जोडणं. खेळता खेळता श्रोत्यांना कळलेले अर्थ शक्यतोवर आपण सांगणं टाळायचं.
17) डोकं शांत ठेवणं. गांगरून जाण्याजोगे प्रसंग असतातच. ते असे–

    1) चर्चा वाहवणं

    2) त्रासदायक व्यक्ती

3) नासमझ व्यक्ती

4) खरा मतभेद

5) नवीन योग्य मुद्दा

6) अत्यंत खरं, प्रामाणिकपणी बोलायचं.

18) नवीन खेळ शोधून काढणं

19) जीवनसाथच्या सभासदांची संख्या वाढवण्याचा प्रयत्न करणं.

20) जीवनसाथसारखी अभ्यास मंडळ बाहेरगावी निघावीत म्हणून प्रयत्न सतत चालू ठेवणं.

सूत्रधार म्हणून तयार होणाऱ्या व्यक्तीच्या सूत्रसंचालनाची परीक्षा करणारा तक्ता

जीवनसाथ अभ्यास मंडळ 'ट्रेनर्स ट्रेनिंग' कार्यक्रम

	सू. = सूत्रधाराचं नाव →	सू.1 5 पैकी गुण	सू.2 5 पैकी गुण	सू.3 5 पैकी गुण	सू.4 5 पैकी गुण	सू.5 5 पैकी गुण
1)	थोडक्यात कार्यक्रम कसा					
2)	स्वतःच्या ओळखीचे लोक बोलावले/आले.					
3)	सुरुवातीला कितपत पकड घेतली					
4)	खेळ क्र. 1 केव्हा/कसा					
5)	खेळ क्र. 2 केव्हा / कसा					
6)	बसलेल्यांना युक्तीनी जागा बदलायला लावणं					
7)	स्वतःची नोट्सची तयारी विस्कळित असणं किंवा व्यवस्थित					
8)	मुद्दा वाहवत गेला तर त्याला सभ्यपणी आवर घालणं					
9)	चालू मुद्दा संपवून पुढचा सहज सुरू करणं.					

		5 पैकी गुण	5 पैकी गुण	5 पैकी गुण	5 पैकी गुण	5 पैकी गुण
10)	व्हिडिओ शूटिंगकडे पूर्ण दुर्लक्ष करता येणं. (उपलब्ध असलं तर)					
11)	एका वेळेला एकानीच बोलण्यावर सूत्रधाराचं नियंत्रण					
12)	योग्य ते साहित्य येताना आणणं (मोठा कागद, स्केचपेन, जास्त पेन्स)					
13)	बोलताना अडखळणं, धाप लागणं, बोलणं अस्पष्ट वाटणं					
14)	कार्यक्रमाच्या वेळेला वेळेच्या मर्यादेकडे योग्य लक्ष					
15)	सगळ्या लोकांकडे लक्ष असणं/ काही लोकांकडेच बघणं					
16)	राहिलेला मुद्दा सहजपणी समाविष्ट करणं					
17)	विरोधी मुद्दा मान्य करणं.					
18)	खास चांगल्या गोष्टी					
19)	खास खटकलेल्या गोष्टी					
20)	लोकांच्या प्रतिक्रिया					
	100 पैकी गुणांची बेरीज					

विवाह अभ्यास मंडळाच्या मिश्र गटाचं सूत्रसंचालन निराळं आणि वैयक्तिक समुपदेशन निराळं. वैयक्तिक समुपदेशनासाठी जास्त अभ्यास लागतो. थिअरी आणि प्रॅक्टिस दोन्ही नीट घटलेली पाहिजेत. त्याशिवाय वागणुकीची काही पथ्यं असतात. ती आता सांगतो. समुपदेश प्रक्रिया अत्यंत खाजगी स्वरूपाची असते. त्यामुळे समुपदेशकारवर काही बंधनं येतात. त्यांचं पालन करणं आवश्यक असतं.

1) **गुप्तता :** समुपदेशन प्रक्रियेत आलेला माणूस अनेक चांगल्या, वाईट, अत्यंत खाजगी स्वरूपाच्या गोष्टी समुपदेशकाला सांगतो. त्यांनी सांगितलेली माहिती कोणत्याही परिस्थितीत इतर कोणत्याही व्यक्तीकडे जाणार नाही ही जबाबदारी समुपदेशकाची असते. ही माहिती इतरांना सांगायची असली तर त्याकरता त्या व्यक्तीची परवानगी घेणं आवश्यक असतं.

2) **भेदाभेद न करणं :** समुपदेशक हा सगळ्यांसाठी असतो. त्यामुळे त्यानी धर्म, जात, जमात यांचा विचार न करता आलेल्याचा फक्त माणूस म्हणून विचार करायला हवा. सगळ्यांच्या बाबतीत त्याची वागणूक एकसारखी असली पाहिजे. त्यानी कोणत्याही परिस्थितीत आप-पर भाव दाखवायला नको.

3) **नैतिकतेच्या बंधनाचं पालन करणं :** समुपदेशन प्रक्रिया करत असताना कोणत्याही परिस्थितीत समुपदेशकानी आलेल्याचा दुरुपयोग करून घेऊ नये. त्याला समुपदेशनाव्यतिरिक्त काही काम सांगणं हे समुपदेशन व्यवसायाच्या संकेतांना धरून नसतं. तसंच, त्याच्याबरोबर फिरायला जाणं, समुपदेशन केंद्राबाहेर वारंवार भेटणं इत्यादी समुपदेशकानी टाळावं. कोणत्याही परिस्थितीत विरुद्धलिंगी समुपदेशनार्थींबरोबर जवळीक दाखवू नये.

4) **कायमस्वरूपी मत न बनवणं :** लोक निरनिराळ्या वृत्तीचे, वागुणकीचे असतात. समुपदेशन प्रक्रियेत ते आढळून येतं. त्यानुसार समुपदेशकानी त्याच्याबद्दल स्वतःचं कायमचं मत बनवू नये. तसंच, विशिष्ट व्यक्ती भांडखोर, कामचुकार, बडबडी इत्यादी शब्दांचा वापर करून त्यांच्यावर शिक्का मारू नये.

5) **नोंदी ठेवणं :** समुपदेशकाकडे अनेक जण येतात. काही वेळा ते एक वर्षानंतर, दोन वर्षांनंतर पुन्हा येतात. अशा वेळी तो जुन्या समस्येकरता आला आहे की नवीन, हे जाणून घेण्याकरता त्याच्या समस्येची नोंद असणं आवश्यक असतं. आपल्या आठवणीत चुका होऊ शकतात हे समुपदेशकानी नेहमी लक्षात ठेवावं. त्या दृष्टीनी नोंदी महत्त्वाच्या ठरतात. त्यासाठी वैचारिक शिस्तही असावी लागते.

●●●

9

खेळ

1) या विषयाबद्दलच्या लिखाणाचा उद्देश

आपण आधी शिक्षणाविषयी जे काही बोललो, त्या सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट मला काय वाटते तर शिक्षकाचं काम फक्त मुलांना गोडी लावण्याचं असतं. एकदा गोडी लागली की मूल आपणहून शिकतच राहतं. शिक्षकांनी फक्त त्याच्या मधे यायचं नाही एवढंच करायचं असतं. विद्यार्थ्याला ज्या गोष्टीची भूक लागेल ती माहिती द्यायची आणि समजा स्वतःला ती माहिती नसली तर ती कुठे शोधायची एवढं सांगून थांबायचं. ही शिक्षणाची पद्धत निराळ्या प्रकरणात, निराळ्या शब्दांत मी सांगितली आहे याची मला कल्पना आहे आणि तरीही ते पुन्हा सांगण्याचा उद्देश एवढाच की गोडी निर्माण कशी करायची याचं उत्तर मी तिथे दिलेलं नव्हतं. आत्तापर्यंत आपण बोललो ते लहान मुलांबद्दल. त्यांच्यावर समाजाचे दुष्परिणाम कमी झालेले असतात, त्यामुळे त्यांची शिकण्याची ओढ नैसर्गिकपणे शिल्लक असते.

अभ्यास मंडळ चालवताना मात्र समोरची व्यक्ती लहान मूल नाही तर चक्क 'ॲडल्ट' असते. याचाच अर्थ समाजाच्या 'प्रेशरकुकर'मधे शिजून त्याचं डोकं बिघडायचं तेवढं बिघडलं आहे. आणि अशा व्यक्तीला जीवन अभ्यास नावाच्या समाजानी दूर ठेवलेल्या नवीनच कल्पनेची गोडी लावण्याचं आव्हान आपल्यासमोर आहे. याबद्दलचा माझा अनुभव असं सांगतो की खेळ या गोष्टीविषयी कुठच्याही वयात मनात आवड असते. आपण नेहमीच्या अर्थानी ज्याला खेळ म्हणतात त्याविषयी बोलत नाही. त्याचबरोबर कुठच्याही खेळाच्या

साहित्याशी आपलं भांडण नाही. आपल्याला काहीही वर्ज्य नाही. कारण आपल्या दृष्टीनी ज्यानी गोडी लागेल, थोडक्यात गंमत येईल, तो म्हणजे खेळ. खेळ आकड्यांचा असू शकतो, शब्दांचा असू शकतो, हालचालींचा असू शकतो आणि खरं म्हणजे आसपासची कुठचीही वस्तू वापरून देखील असू शकतो.

18 वर्षांच्या जीवनसाथच्या वाढीमधे खेळलेले, कधीकधी जागेच्या अडचणींमुळे न खेळलेले आणि काही मला सुचलेले नाहीत पण इतर ठिकाणी मी बघितलेले आणि वाचलेले असे सगळे खेळ एकत्रितपणी या प्रकरणात देण्याचा हा प्रयत्न आहे. ही पुस्तकं लिहिण्यामागचा माझा उद्देश मी सुरुवातीलाच स्पष्ट केला आहे. मला सर्वांत जास्त वाईट कशानी वाटेल तर माझ्या मृत्यूबरोबर विवाह अभ्यास या कल्पनेचा मृत्यू होणार. अनेक ठिकाणी विवाह अभ्यास मंडळं चालू व्हायला पाहिजे असतील तर फार गंभीर अभ्यासानी सुरुवात करून चालणार नाही. सुरुवात खेळानीच करावी लागेल.

जीवनसाथच्या अगदी सुरुवातीच्या कार्यक्रमात 10-15 लोकं हजर आणि साधारण तीन ते चार तासांमधे पाच ते सहा खेळ एवढं प्रमाण असायचं. मी उगीचच्या उगीच खेळासाठी म्हणून खेळ घेणार नाही; त्या प्रत्येक खेळाचा काहीतरी अर्थ असणारच हे सुरुवातीलाच सांगितलेलं असायचं. कोणाला एखाद्या खेळाचा अर्थ निराळा वाटेल आणि दुसऱ्या कोणाला तरी आणखीन निराळा वाटेल. हेही शक्य आहे की माझ्या मनातला निष्कर्ष आणखीन तिसराच असेल. यानी काही बिघडत नाही हे मला माहिती होतं. माझ्या अमेरिकेतल्या 'मॅनेजमेंट ट्रेनिंग'मधे असं सांगायचे की दर अर्ध्या तासाला प्रेक्षकांना विषयाकडे खेचून घेण्यासाठी बेलाशक खेळाचा उपयोग करावा. विनोदी चुटक्यांचा सुद्धा वापर करावा.

सुरुवातीला काही लोकांना असं वाटायचं की जेवढा खेळात जास्त वेळ जाईल तेवढा संदेश पोहोचवायला कमी वेळ मिळेल. जीवनसाथच्या या सुरुवातीनंतर ठरवून जेव्हा मी मानसशास्त्राचा अभ्यास करायला लागलो, तेव्हा एक स्पष्ट कळलं की, किती बोललं यापेक्षा किती कळलं हे जास्त महत्त्वाचं आहे. पुढे तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास करताना ज्ञानदानाचा आनंद आणि ज्ञान घेण्याचा आनंद दोन्हीही महत्त्वाचा आहे याच्यावर सविस्तर वाचन झालं. मुळात तत्त्वज्ञान या शब्दाचाच अर्थ ज्ञानाची आवड असा आहे. त्यामुळे ज्ञान मोजायचं कसं याच्याबद्दलची टिपणं पण वाचायला मिळाली. ऐकताना खूप गंमत वाटेल, पण खरी गोष्ट अशी आहे की, मी दोन तास बडबडलो की तीन तास बडबडलो यानी

ज्ञान मोजता येत नाही. ज्याच्याशी मी बोललो मग त्या एक किंवा अनेक व्यक्ती असोत, त्यांच्या डोक्यात जेवढ्या गोष्टींबद्दल प्रकाश पडला यानी ते ज्ञान मोजायचं असतं हे कळल्यावर मी मगाचच्या शंकेचं उत्तर पूर्ण आत्मविश्वासानी द्यायला लागलो.

तीन-चार तासांच्या कार्यक्रमात निरनिराळ्या गोष्टी लोकांच्या डोक्यात शिरण्याची शक्यता खेळामुळे वाढते हे त्याचं उत्तर. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट जसं पद्य त्याच्या चालीमुळे जास्त काळ लक्षात राहतं, पण गद्य मजकूर तेवढा काळ लक्षात राहत नाही, तसा खेळातला अनुभव जास्त काळ लक्षात राहतो. खेळ हे दृश्य असतं. अगदी शब्दांचा खेळ असला तरी कोण काय म्हणालं, ती व्यक्ती कशा पद्धतीनी बोलत होती याचं आपल्या मनात चित्र बनतं आणि ते जास्त लक्षात राहतं. याचाच अर्थ दिलेला संदेश जास्त काळ लक्षात राहतो.

जसं जीवनसाथचं वय वाढत गेलं तशी नियमित येणाऱ्यांची संख्या वाढत गेली. प्रत्येक खेळामागचा उद्देश जमलेल्यांना आणि मला जास्त स्पष्ट होत गेला. खेळाच्या मूळ कल्पनेचे उपप्रकार मी आणि बरोबरचे काही लोकं शोधून काढायला लागलो. गेल्या 18 वर्षांत अशा उपप्रकारांसकट काहीशे खेळ खेळले गेले. काही खूप उपयोगी ठरले, काहींचे नवीन उपयोग लक्षात आले. मुख्य लक्षात आलेली गोष्ट अशी की कोणाला कुठची गोष्ट केव्हा कळेल, कशामुळे कळेल, एखाद्या खेळामुळे की एखाद्या वाक्यामुळे याला काहीही नियम नाही. डोक्यात आवश्यक तो प्रकाश पडावा यासाठी कुठचाही मार्ग चालेल.

माझ्या मनातला खेळांचा उद्देश आयुष्याचा अभ्यास हा असल्यामुळे या लेखात दिलेले बरेच खेळ विवाहाबद्दलच्या संदेशाचे आहेत. विवाह करणारी लोकं जास्त संख्येनी आहेत. वैवाहिक आयुष्यात येणारे प्रश्न आणि त्यावर उपाय शोधणं ही व्यक्तिमत्त्व विकासातली महत्त्वाची पायरी आहे. आत्तापर्यंतच्या साधारण 500-550 कार्यक्रमांचा अनुभव लक्षात घेतला तर अभ्यास मंडळाच्या कार्यशाळेसाठी सपाट सभागृह लागतंच हे पक्कं लक्षात आलं. जेव्हा जेव्हा कार्यक्रमाच्या आयत्या वेळेला बघितलेल्या सभागृहामधे पायऱ्यापायऱ्यांची रचना होती, तेव्हा ठरवलेले खेळ रद्द करून नवीन खेळ घ्यावे लागले. कधी कधी इतकी गर्दी झाली की जागाच नसल्यामुळे खेळ बदलावे लागले. या प्रकरणात जे खेळ दिलेले आहेत त्याच्यात काहीतरी विभागणी करायला पाहिजे म्हणून अशा विभागण्या केल्या. साहित्य लागणारे आणि साहित्य न लागणारे. याच्यामधे

चेंडू, रुमाल, कागद, दोऱ्या, पेन, पेन्सिली, घरातल्या वस्तू, पाणी अशा अनेक गोष्टींचा वापर होऊ शकतो. मगाचचा विषय माझ्याकडून थोडा राहिला तो पुढे सांगतो. जीवनसाथचं वय आणखीन वाढलं तसे नियमित येणारे आणि सूत्रधार म्हणून काम करू शकतील इतकी समज आणि वकूब असणारे काही लोक सापडले. त्यांना तयार करण्याचं काम मी चालू केलं. सूत्रसंचालनाचं शिक्षण असं स्वतंत्र प्रकरण असल्यामुळे याबद्दल आणखी न सांगता आता थेट खेळांकडे वळतो.

समोरचा गट सूत्रधाराला आधी माहिती असला तर फारच छान पण बाहेरगावचा कार्यक्रम असला तर लोकांना आधी जाऊन भेटून येणं हे काही शक्य नसतं. पत्रस्वरूपात संयोजकाकडून काही माहिती मात्र आधी अवश्य घ्यावी. जमणाऱ्या लोकांची साधारण आर्थिक परिस्थिती आणि शिक्षणाची पातळी एवढीच माहिती संयोजकही काढू शकतो. आपल्याला खरी म्हणजे पाहिजे असते ती वैचारिक पातळी. थोडक्यात आधुनिकतेचे अनेक तपशील आणि त्या गटाची त्या प्रवासातली नेमकी अवस्था. पण ही या शब्दात माहिती विचारून कधीही मिळत नाही.

पुणे-मुंबईमधे अशा प्रकारचा प्रश्न विचारायला गेलं तर काही प्रमाणात अंदाज येऊ शकतो, पण महाराष्ट्रातल्या इतर शहरांच्यात आत्तापर्यंतचा अनुभव असा आहे की वैचारिक पातळी, आधुनिकतेच्या वाटेवरचा प्रवास याचा अर्थ कळणारी फारच कमी लोकं सापडतात. हे सगळं मी अशासाठी सांगतो आहे की सूत्रधाराला कार्यक्रमातले चर्चेचे मुद्दे, त्यासाठी योजलेले खेळ आणि बरोबर खेळाचं साहित्य एवढी तयारी करूनच जावं लागतं. एक वेळ असं झालं तरी चालेल की पिशवीमधे त्या खेळाचं साहित्य घेऊन गेलं आणि तो खेळ न घेताच ते साहित्य परत आणलं. अमूक एका गावी तिथल्या बाजारात ती वस्तू मिळेलच असं सांगता येत नाही. त्यामुळे हे साहित्य घेऊन जाणं हाच शहाणपणा आहे.

सूत्रधाराला वैचारिक पातळीचा जो अंदाज आला असेल त्याप्रमाणे त्यानी चर्चांची संख्या आणि खेळांची संख्या जुळवावी लागते. याच्यात दोन्ही टोकाचं मी तुम्हाला वर्णन सांगतो. जीवनसाथ पुणे इथे एकही खेळ न घेता गंभीर विषयाच्या चर्चेमधे तीन तास लोकं गुंतू शकतात. ते विषयावरही अवलंबून आहे आणि जमलेल्या लोकांच्या पोतावरही अवलंबून आहे. आणि दुसरं टोक म्हणजे सबंध कार्यक्रमात खेळामागून खेळ याच्यातसुद्धा लोक दिवसभर गुंतू शकतात.

कित्येक वेळेला तर तरुण मुलांचा गट असला तर लोकं मला चक्क

सांगतात की अनिलदादा, आम्ही आज खेळण्यासाठी आलेलो आहोत. खेळण्याचा अर्थ वगैरे एकदम शेवटी वेळ मिळाला तर बोलू असं ठरतं आणि प्रत्यक्षात निघायची वेळ होईपर्यंत खेळाच्या अर्थाबद्दल चर्चा करण्यासाठी वेळच उरत नाही. असं आत्तापर्यंत अनेक वेळेला झालं आहे. पण सर्वसाधारणपणी कार्यक्रमाच्या साधारण मध्यावर कमीत कमी एक खेळ आणि शक्य झालं तर सुरुवातीला आणि शेवटी असे आणखीन दोन खेळ असं जरूर करावं. याखेरीज जास्त खेळ खेळण्यासाठी दिवसभराचा निवासी शिबिराचा कार्यक्रम असला तरच ते शक्य असतं. हे पुढचं वाक्य सांगताना मला थोडं वाईट वाटतंय, पण वैचारिक तयारी कमी असली तर खेळ जास्त प्रमाणात घ्यायचे असा निर्णय घ्यावाच लागतो.

खेळाच्या उद्देशाचे प्रकार आता थोडे वर्णन करून सांगावेत म्हणतो.

1) पहिला साधा उद्देश समोरच्यांना हा विषय शिकावासा वाटणं. शिक्षणाबद्दल आत्तापर्यंत मी वाचलेलं, विचार केलेलं सगळं साहित्य अगदी स्पष्ट शब्दांत सांगतं की काहीही करत असताना मजा आली पाहिजे. विवाह अभ्यास हा अत्यंत गंभीरपणी विचार करण्याचा, कृती करण्याचा विषय आहे हे तर मी सांगतोच आहे, पण त्यात मजा आली पाहिजे हे नक्कीच. आत्तापर्यंत 25 टक्के कार्यक्रमात मी संयोजकांना सांगितलं आहे की माझी ओळखबिळख काही करून देऊ नका. थेट खेळानी सुरुवात करू. कार्यक्रमाची पकड येऊद्यात आणि कार्यक्रम चालू असताना जेवढं योग्य तेवढं मी माझ्याविषयी सांगीन. ओळखीचा आणि आभाराचा दोन्ही कार्यक्रम रद्द.

मागे मी निरनिराळ्या ठिकाणी लेखनात असं म्हटलं आहे की जेवढं ज्ञान लोकांच्या डोक्यात शिरेल तेवढंच खरं आणि तोच सबंध कार्यक्रमाचा उद्देश आहे. थोडक्यात वातावरण तयार करणं हा खेळांचा एक महत्त्वाचा उद्देश. कार्यक्रम चालू असताना कधीकधी आपल्यालाच असं वाटायला लागतं की लोकं कंटाळले आहेत, कधीकधी काही जण प्रत्यक्ष जांभयासुद्धा देतात. त्यावेळेला जाणीवपूर्वक खेळाच्या यादीत बदल करून जोरदार शारीरिक हालचाल होईल असे खेळ घ्यावे लागतात.

2) माझी स्वतःची ओळख करून देण्याविषयी माझं बनलेलं मत असं आहे. मी किती शिकलो, त्यात कुठचा क्लास मिळाला, कुठची ॲवॉर्ड्स मिळाली, वगैरे तीन-चार पानी लिहिलेल्या कागदावरची ओळख वाचून

दाखवण्यात संयोजक जी पहिली पाच ते दहा मिनिटं घालवतात ती अगदी वाया असतात. त्यामुळे स्वतःची ओळख आणि तीसुद्धा खेळातून असं जमलं तर सर्वांत उत्तम. जमलेल्या लोकांचीही ओळख करून घेणं अर्थात खेळातून असं जमलं तर अतिशय उत्तम. पुढे खेळांच्या यादीमधे या उपयोगाचे काही खेळ दिलेले आहेत.

3) समोरच्या माणसाची सृजनता जागी व्हावी आणि त्याची असलेली प्रतिभा वापरण्याची त्याला संधी मिळावी असाही खेळामागचा खरा उद्देश असतो. असं जे आपल्याला होतं की अमूक एक वस्तू बघून किंवा अमूक घटना प्रत्यक्ष समोर बघून, अमूक काहीतरी चांगलं सुचलं तर त्याचा आनंद प्रत्येक माणसाला होतो. असा आनंद समोरच्या भाग घेणाऱ्याला मिळेल ही सूत्रधाराची जबाबदारी आहे. असेही काही खेळ दिलेले आहेत.

4) हालचालींच्या खेळांचं मी मगाशी थोडक्यात वर्णन केलेलं आहे. जमलेल्या लोकांच्या शारीरिक क्षमतांचा अंदाज घेऊन खेळ निवडावे लागतात हे तर नक्कीच, पण ज्येष्ठ नागरिकांच्या कार्यक्रमातसुद्धा निव्वळ बसून बोलण्याचे खेळ ही कल्पना मला पटत नाही. ज्येष्ठांनासुद्धा सावकाश हालचाल पण हालचाल आवडतेच.

तरुण मुलांचं तर काही विचारूच नका. ताकद असतेच, चिवटपणा असतो, त्यामुळे कधीकधी वेळेच्या मर्यादेबाहेर हालचालींचे खेळ खेळताना तरुण मुलं दिसतात. त्यांना सांगावं लागतं की तुम्ही नेहमी अशा हालचाली करत नसलात तर उद्या अंग दुखेल याची कल्पना असू द्या. असं सांगूनसुद्धा ते थांबत नाहीत आणि शेवटी बास म्हणून त्यांना जबरदस्तीनी थांबवावं लागतं. याला अपवादही अर्थातच असतात. अगदी पेदरू किंवा फदी अशी विशीतली मुलंपण भेटू शकतात. मधे एका ज्येष्ठांच्या कार्यक्रमात जलद चालण्याचा संबंध असलेला एक खेळ होता. एका म्हाताऱ्या बाबांचा बहुतेक तो मानबिंदू असावा. ते बाबा थांबेचनात.

5) एखाद्या विषयाच्या चर्चेपूर्वी किंवा चर्चेनंतर पण त्याविषयाशी संबंधित असे खेळ असतात ते पुढे निरनिराळ्या प्रकरणांत आणि खेळ या प्रकरणात दिलेलेच आहेत.

6) या लिखाणात काही ठिकाणी खेळ वर्णन करून सांगितले आहेत, पण त्याचा खास अर्थ सांगितलेला नाहीय. असे खेळ वातावरणात चैतन्य

आणण्यासाठी आहेत.

7) खरं तर हे खेळ कुटुंबातल्या लोकांनी एकत्र जमूनही खेळायला हवेत. कुटुंबात अर्थपूर्ण चर्चा घडण्याची आवश्यकता असतेच.

8) हे सगळे खेळ सूत्रधार प्रशिक्षणासाठी उपयोगी आहेत, ते सगळे खेळ जरूर प्रत्यक्ष खेळून बघावेत. शक्यतोवर लागोपाठ खेळामागून खेळ असं करू नये. खेळ ही गोष्ट कितीही छान असली तरी त्याचा अतिरेक झाला तर कंटाळाही येऊ शकेल. स्वतःला किंवा इतरांना.

ऐकणाऱ्यांना, वाचणाऱ्यांना एक प्रश्न नक्की पडेल. या सगळ्यांना मी खेळ कशासाठी म्हटलंय? हा प्रश्न मला समजतो. खेळ म्हणून कोणालाही मान्य होतील असे साधारण निम्मे आहेत.

बाकीचे काहींना खेळ वाटणार नाहीत. एक गोष्ट तरी खात्रीनी सांगतो. तुमचा मुद्दा बरोबर आहे. पण त्या गोष्टींचा उपयोग खेळाइतकाच प्रभावी होईल. सगळ्यांची एकूण बेरीज 291 आहे.

●

2) काही महत्त्वाचे अर्थपूर्ण खेळ

खेळ 1) लीडरची निवड

जमलेली जी 40-50 मंडळी असतील त्यांचे 8-10 लोकांचे साधारण सारखे होतील तेवढे ग्रुप करून त्या ग्रुपच्या घोळक्यांनी हॉलभर निरनिराळ्या ठिकाणी पांगून उभे राहा किंवा बसा. (हे जागेच्या सोयीप्रमाणे) यापुढचा खेळ असा : त्या-त्या ग्रुपचा लीडर निवडायचा आहे. लोकशाही पद्धतीनी काही लोक निवडणुकीसाठी उभे राहतील. काही नको-नको म्हणत मागे राहतील. (इथेच एक महत्त्वाचा स्वभावविशेष स्पष्ट होतो. आपण स्वतः असतो तसे असतो. पण आपल्या गुण-अवगुण, मर्यादांसकट आपण स्वतःला लोकांपुढे 'प्रेझेंट' करायला लागतो.) काही लोक स्वतःची फार टिमकी वाजवतात. हा स्वभाव असतो. काही जण स्वतःमधे गुण असून ते व्यक्त करण्यात 'मुखदुर्बळ' असतात. फारच कमी लोक स्वतःची रास्त प्रतिमा थोडक्यात रंगवू शकतात. गंमत अशी आहे की, पुढे त्या लीडरनी काय करायचंय, हे सांगितलेलंच नसतं.

आपल्याला कोणालाच आयुष्यात पुढे काय होणार ते माहीत नसतं. परिपक्वता, धमक, आत्मविश्वास असलेल्या 'लीडर'लासुद्धा नेमकं पुढे काय होणार, ते माहीत नसतंच. काय होऊ शकेल, याचे पर्याय त्याच्या डोळ्यासमोर असतात. त्या शक्यतांचा अभ्यास करायची तयारी असते आणि आपल्या कुवतीनुसार त्यातल्या त्यात चांगलं उत्तर शोधण्याची प्रबळ इच्छा असते. आणि शेवटी या सगळ्याची अंमलबजावणी करण्याचं धाडस असतं. हे सगळे गुण असणारा माणूस म्हणजे 'लीडर'. शिवाय 'लीडर' आत्मसंतुष्ट नसतो. आत्मकेंद्रीही नसतो. तो इतरांना बरोबर घेऊन, समजून, सांभाळून पुढे घेऊन जातो.

त्या-त्या ग्रुपचा लीडर निवडला की कोणाकोणाचा विचार झाला, कोणाची निवड का झाली नाही, नि कोणाची का झाली, याची चर्चा होते. लीडर हा यापुढच्या कार्यक्रमासाठी त्या ग्रुपचा प्रवक्ता असतो. एरवीच्या वागणुकीत एवढ्या कमी वेळात व्यक्तिमत्त्वाचे एवढे गहिरे पैलू बाहेर येण्याची काहीच संधी नसते, ती या खेळामुळे मिळते हे या खेळाचं खरं वैशिष्ट्य.

लीडर निवडण्यात बहुमत एवढीच अट आहे. पुढे काहीतरी खेळ घ्यायचाय एवढंच सांगितलेलं असतं. एखादा माणूस निवडणुकीला उभा राहत नाही कारण त्याला दुसऱ्याला संधी द्यायची असते. चर्चेमधे ह्या सगळ्या गोष्टी कळतात.

खेळ 2) 555 चा खेळ

जमलेले सगळे गोलात उभे. सूचना अशी. आपल्या इतरांशी तीन प्रकारच्या ओळखी असतात. एखाद्याशी नुसता परिचय असतो. त्याला आपण 'शेकहॅण्ड' करण्यापुरती ओळख म्हणूया. काहींची जरा जास्त ओळख असते. नाव, पत्ता, फोन नंबर, कुटुंबात कोण-कोण, शिक्षण, काम काय, एवढी ओळख असते. त्याला या खेळात दोन्ही हात धरण्याइतकी मैत्री म्हणूया. यापेक्षा जास्त ओळखीचं रूपक म्हणून एखाद्या सामाजिक मुद्द्याबद्दल त्या माणसाचे काय विचार आहेत आणि त्याची कारणं काय, हे माहीत असण्याइतकी जवळीक आहे असं म्हणूया. त्याची खूण म्हणून त्या माणसासमोर समोरासमोर उभं राहून किंवा बसून मुद्द्यांची चर्चा करायचीय, असा या खेळापुरता नियम ठरवून घेऊया. विषय ठरवूया – 'एकत्र कुटुंब योग्य का विभक्त कुटुंब योग्य?'

आता जमलेल्या लोकांपैकी किती लोकांशी कुठच्या प्रकारची ओळख करून घ्यायची, हा निर्णय ज्यानी-त्यानी घ्यायचा. या सगळ्याला दहा मिनिटं दिलीयत. पाच मिनिटं झाली की मी सांगीन, एक मिनीट राहिलं की आठवण करून देईन. दहाव्या मिनिटाला खेळ थांबवायचा. त्यानंतर कोणी काय केलं, का केलं, याची निरीक्षणं, चर्चा करायची. काही लोकं जास्तीत जास्त 'हँडशेक'च्या मागे असतात. काही आधी खूप ओळख असलेल्याच मित्राशी बसून बोलत दहा मिनिटं काढतात. काही लोक सुरुवात करतात, पण इतर कोणी दोघं जण बोलत असले की न थांबता पुढे जातात. काही जण इतर लोक काय करतायत याकडेच बघत बसतात. अशा स्वभावांच्या अनेक गमतीजमती निरीक्षणासाठी समोर येतात. यानंतर आपला खरा स्वभाव, वागणुकीच्या सवयी नि या दहा मिनिटातले आपले निर्णय सगळ्यांनी ताडून बघावेत. आपण आपल्या मूळ नैसर्गिक प्रेरणांशी विसंगत फार क्वचित वागतो. व्यक्तिमत्त्व कळायला सुरुवात या पद्धतीनी होते.

आता या खेळाच्या अर्थाविषयी आता बोलूया. –

काही लोकं जे जास्तीत जास्त लोकांशी शेकहँड करण्याचा प्रयत्न करतात ते महत्त्वाकांक्षी, संपर्क वाढवण्याच्या मागे, जास्त करून यशाच्या मागे असतात. त्यांचं इतरांकडे लक्ष नसतं. स्वतःच्या ध्येयांच्या मागे ते जास्त धावतात. जे लोक शेकहँड करायला सुरुवात करतात, पण कोणाच्या मधे घुसत नाहीत ते लोक भिडस्त असतात. ते लोक शक्यतोवर नोकरी पत्करतात. जी लोकं एखादीच व्यक्ती निवडतात, ती वृत्तीनी गंभीर, मनापासून कामं करणारी असतात. त्यांची कमी लोकांशी पण जवळची मैत्री असते. काही लोक यापैकी काहीच धड करत नाहीत. उगाच इकडेतिकडे करतात. ते सबंध आयुष्य 'टाइम-पास' करत काढतात. या निरीक्षणांकडे कोणीही व्यक्तिगत टीका या अर्थानी बघू नये. कुठचंही मानसशास्त्रीय निरीक्षण 85% पेक्षा अचूक असू शकत नाही हे समजून घ्यावं.

आता या खेळाला 555 नाव का दिलं ते सांगतो. सिगारेटच्या याच नावाच्या ब्रँडचा काही संबंध नाही.

आपले एकूण सामाजिक संबंध 3 'लेव्हल्स'चे असतात. खूप जवळचे घनिष्ट मैत्री, विश्वास, प्रेम असलेले लोक सबंध आयुष्यात 5 असले तरी तो माणूस अत्यंत समृद्ध समजायचा. अशा खूप जवळच्या लोकांच्या यादीत नवरा-बायको असायलाच हवेत अशी आपली इच्छा आहे. पण तसं खात्रीशीर सांगता येत नाही. मी 72 वर्षाचा आहे. माझी बायको शोभा अठ्ठ्याण्णव टक्के त्या यादीत आहे. कारण 100% कोणीच असू शकत नाही. मुलगा 85% आहे. सून 50% आहे. मुलगी 85% आणि जावई 50% आहे. म्हणजे उदाहरणादाखल मला घेतलं तरी माझी बेरीज 5 न होता 3.68 एवढीच होते.

आता दुसरी नात्यांची यादी. जी लोकं आपल्या पाठीमागे आपल्याविषयी चांगलंच बोलतील अशी आपल्याला 50 लोकांविषयी खात्री वाटली तर त्याबाबतीत ते 50 गुण आपल्याला मिळतील. त्यांची यादी लिहून काढायचीय.

तिसरी यादी आपल्या ओळखीच्या लोकांची. जे लोक मधूनमधून भेटतात, एकमेकांना एकमेकांची व्यवस्थित माहिती आहे अशा 500 लोकांची आपण यादी बनवू शकू का? हे ऐकणाऱ्या 'टेक्नोसॅव्ही' तरुण पिढीला लगेच 'फेसबुक फ्रेंड्स लिस्ट' आठवते. पण आपण त्यांच्याविषयी बोलत नाही. खरोखर मधूनमधून प्रत्यक्ष भेटणारे 500 लोक आणि त्यांची नावासकट यादी सोपी नाही.

ही अशी 500 + 50 + 5 अशी 555 लोकं म्हणजे आपलं आयुष्याचं वर्तुळ आहे. 5 लोकांची छोटी यादी अशी आहे की त्यांच्यासाठी आपली काहीही करण्याची तयारी पाहिजे, खर्च, श्रम, वेळ, काहीही. आपण त्यांच्यासाठी मुख्य म्हणजे वेळ दिला पाहिजे. 50 लोक हे आपले खरे मित्र आहेत. त्यांना आपण जास्त प्रमाणात भेटलं पाहिजे. 500 लोकांना काही निमित्तानी आपण भेटत राहू. इथपर्यंत सगळं ठीक आहे.

प्रत्यक्षात या 555 लोकांच्या पलीकडच्या समाजाविषयी आपण जास्त काळजी करतो नि जवळच्या लोकांकडे पुरेसं लक्ष देत नाही. या गोष्टीचा आपल्या स्वास्थ्याशी जवळचा संबंध आहे एवढंच मला सांगायचंय. त्या पाच लोकांची यादी बनवणं आणि त्यांच्यासाठी आपण आणखी काय काय करू शकू यावर तुमच्यापैकी सगळ्यांनी मनापासून विचार करावा अशी इच्छा आहे.

●

3) चेंडूचे खेळ

मगाशी सांगितल्याप्रमाणे एवढ्या संख्येनी असलेल्या खेळांची वर्गवारी कशी करायची हे मला अजूनही नीट उलगडलेलं नाही. तरीही काहीतरी सुरुवात करायला पाहिजे म्हणून आपण टेनिस बॉलच्या आकाराच्या रबरी चेंडूच्या खेळानी सुरुवात करू.

खेळ क्र. 3

दोन व्यक्तींनी समोरासमोर साधारणपणे सहा फूट अंतरावर उभं राहायचं. हे दोघं जण नवरा-बायकोच पाहिजेत असं काही नाही. आता खेळाचा पहिला भाग असा की दोघांनीही हवेतून एकाच वेळेला चेंडू एकमेकांकडे टाकायचे आणि त्याचवेळेला झेलायचे. थोडक्यात चेंडू टाकण्याकडे आणि झेलण्याकडे एकाच वेळेला लक्ष द्यावं लागणार. आता या पहिल्या भागाचा नियम असा की, दुसऱ्याला चेंडू झेलणं कठीण जाईल अशा पद्धतीनी चेंडू टाकायचा. याचा अर्थ जास्त वेगानी, खूप वर, खूप खाली, खूप डावीकडे, खूप उजवीकडे असा टाकायचा. जमलेले जे बाकीचे लोक असतील त्यांनी चेंडू टाकणाऱ्याला पास किंवा नापास ठरवायचं. याचा अर्थ असा की दुसऱ्याला झेलणं कठीण जाईल, असा जरी चेंडू टाकायचा असला तरी सभ्यतेचे सगळे नियम पाळायचे. थोडक्यात फार भलतीकडे चेंडू टाकला तर टाकणारा नापास होईल आणि झेलता आला नाही तर झेलणारा नापास होईल. त्यातला एकजण आधी नापास होईल आणि पास होणारा जिंकला असं तात्पुरतं धरायचं.

आता याच खेळाचा पुढचा टप्पा. तीच दोघं माणसं पण आता दुसऱ्याला झेलणं सोपं कसं जाईल याच्याविषयी दोघांनी सगळ्यांना ऐकू जाईल अशा पद्धतीनी चर्चा करून मार्ग ठरवायचा. अंतर कमी जास्त करायला परवानगी आहे, वेग कमी जास्त करायला परवानगी आहे, उंची कमी-जास्त चालेल पण मूळ अट पक्कीच. एकाच वेळेला चेंडू टाकायचा आणि झेलायचा. समजा नीट जमलं नाही तर बघणाऱ्यांना विचारायचं की तुमचा काय सल्ला आहे, काय करून बघूया? 20-25 लोकांच्या गटात दोन-तीन प्रकारचे सल्ले नक्की

मिळतात. त्याप्रमाणे सगळं करून बघायचं आणि शेवटी कुठच्या पद्धतीनी दोघंही पास होतील असा मार्ग पक्का करायचा.

आता खेळाचा मुख्य उद्देश. खेळणाऱ्या दोघांनी आपापल्या जागी जाऊन बसायला काही अडचण नाही. आणि या खेळाचा अर्थ काय असेल, विवाह अभ्यासाच्या संदर्भात आपल्याला यातून काय कळलं याविषयी त्यांनी सांगायचं आणि इतरांनीही चर्चा करायची.

निरनिराळ्या कल्पना निघतात, पण त्याच्या अर्थाबद्दल जराही गोंधळ नसतो. या दोन व्यक्ती नवरा-बायको किंवा कुटुंबातल्या कुठच्या तरी दोन व्यक्ती आहेत असं धरून दुसऱ्याला सोपं जाईल असं वागण्याची जबाबदारी एकाच वेळेला दोघांवर आहे. हा त्याचा अर्थ प्रत्येक वेळेला असाच्या असा समजतो. त्याचबरोबर योग्य मार्ग काय हाही निर्णय त्या दोघांनीच घ्यावा लागतो हे पण स्पष्ट होतं.

खेळ क्र. 4

जागेच्या उपलब्धतेप्रमाणे या खेळाचा उपप्रकार खेळून बघितलेला आहे. त्याच्यामधे एवढाच फरक करायचा की, दोघांच्यामधलं अंतर थोडं वाढवून मधे टप्पा टाकून हा खेळ खेळायचा. खेळाच्या मूळ अर्थात जरी काही बदल नसला तरीही मधे टप्पा याचा अर्थ काय याच्यावर चर्चा घ्यायची. काही लोकं मधे टप्पा याचा अर्थ घरातली तिसरी व्यक्ती त्या नात्याच्या गुंत्यात सामील आहे असा काढतात. ही कल्पना बरोबरच आहे कारण सर्वसाधारण कुटुंबात केवळ दोनच व्यक्तींच्या नातेसंबंधांचा अभ्यास पुरत नाही. काही लोकं म्हणतात, टप्पा म्हणजे मूल आहे. तेही खरं आहे. कारण मूल हा मधला टप्पा नवरा-बायकोंना सततच विचारात घ्यावा लागतो. जमलेल्यांपैकी काही लोक म्हणतात की मधला टप्पा म्हणजे वेळेचं अंतर आहे. तेपण खरं आहे. कारण नवरा-बायकोंना जरी अगदी एखादी गोष्ट एकमेकांना सांगायची असली तरी ताबडतोब सांगता येईलच असं नाही. काही जण म्हणतात, हा शारीरिक अंतराचा टप्पा आहे. याचा अर्थ दोघं जण दोन निराळ्या गावी किंवा दोन निराळ्या देशांत आहेत आणि मधे टप्पा घेतल्याशिवाय त्यांना संवादच साधता येत नाही. आत्ता वाचताना तुम्ही विचार केलात तर तुमच्या तुमच्या स्वतःच्या संदर्भाप्रमाणे या टप्प्याचा अर्थ तुम्ही लावायचा.

खेळ क्र. 5

समोरासमोर उभं राहून एकाच वेळी चेंडू टाकणं आणि झेलणं याच खेळाचं एक रूप म्हणजे जास्त लोकांनी समोरासमोर उभं राहून हा खेळ खेळायचा. 2 जोड्या समोरासमोर उभ्या आहेत असं समजू. फरक एवढाच की चेंडू टाकताना आणि झेलताना तो आपल्या समोरच्या जोडीदाराकडे न टाकता शेजारी उभ्या असलेल्याच्या जोडीदाराकडे टाकायचा. जे लोक टेबलटेनिस 'मिक्स्ड डबल्स' खेळले असतील त्यांना हे लगेच समजेल. त्यात एकाआड एक जोडीदारानी चेंडू खेळायचा असतो. यामधे दोन चेंडू एकाच वेळी हवेतून जात असल्यामुळे पहिल्या खेळापेक्षा जास्त कठीण जातं, पण जास्त मजा येते.

अशा 2 जोड्या म्हणजेच 4 जणांचा 1 गट समजावा आणि दुसऱ्या 4 जणांचा दुसरा गट याचप्रकारे शेजारी उभा करून 2 गटांची शर्यत लावावी.

याचा अर्थ असा की, मोठ्या कुटुंबात नवरा-बायको दोघंच मुख्य निर्णय घेणारे असतात असं नाही. एकत्र कुटुंबही असू शकतं. दोन भाऊ, त्यांच्या बायका, निर्णय घेताना एकत्र असू शकतात. कधी धंद्यातले भागीदारही असू शकतात. त्यांच्याकडून आलेला चेंडू म्हणजे ताणाची परिस्थिती आणि ती झेलणं म्हणजे त्याला उपाय शोधणं.

खेळ क्र. 6

हा खेळ फक्त जोडप्यासाठी उपयोग करण्याचा आहे. याचं कारण चेंडूबरोबर यामधे शारीरिक जवळीकसुद्धा शक्य आहे. सर्वसाधारण मिश्र गटामधे सूत्रधारानी हा विवेक सतत सांभाळून खेळांची रचना करायची असते. एकाच वेळेला तीन-चार जोडपीही हा खेळ खेळू शकतात. अर्थात तेवढी लोकं पाहिजेत आणि तेवढे चेंडू पाहिजेत. आपण अगदी सुरुवातीलाच स्पष्ट केलं आहे की, हे सगळे खेळ रबरी चेंडूंचे आहेत. टेनिसबॉल चालेल, त्याच आकाराचा रबरबॉल चालेल, पण स्पंज बॉल नको आणि हार्ड बॉल पण नको. आता खेळ सांगतो. अशी कल्पना करूया की तीन जोडपी हा खेळ खेळताहेत. तीन निरनिराळ्या ठिकाणी मधे थोडं अंतर सोडून ती जोडपी खुर्चीवर आणि सतरंजीवर बसली आहेत. किंवा यातलं काहीच नसेल तर उभी आहेत असं समजू. जोडप्यांनी शेजारीशेजारी बसायचं किंवा उभं राहायचं आणि बऱ्यापैकी मोठे रुमाल असले तर त्या जोडप्याचा एक हात आणि एक पाय बांधून

टाकायचा. समजा रुमाल नसले तर एकमेकांचा हात घट्ट धरला आणि तसाच धरून ठेवला तरी चालेल. जोडप्यापैकी कोण डावीकडे, कोण उजवीकडे हे त्यांच्यावर सोडायचं. अट एकच की त्यासंबंधी काहीही चर्चा करायची असली, सूचना करायच्या असल्या, कल्पना लढवायच्या असल्या तरी ते पाळीपाळीनी सगळ्यांना ऐकू जाईल एवढ्या मोठ्यानी बोलायचं.

हा चेंडूचा खेळ आहे हे आधीच सांगितलेलं असतं. आता खेळाचा पुढचा भाग चालू. न खेळणाऱ्या उरलेल्या लोकांनी या तीन जोडप्यांच्या समोर उभं राहायचं किंवा बसायचं आणि त्यांच्याकडे चेंडू टाकायचा. हा चेंडू जो हात रिकामा असेल त्या हातानी दोघांनी मिळून पकडायचा आहे. दोन माणसं शेजारी शेजारी उभी असल्यामुळे दोघांनी मिळून चेंडू झेलण्यासाठी दोघांना बरीच धडपड करावी लागते. तीनही जोडप्यांनी हा खेळ एकाच वेळेला न खेळता पाळीपाळीनी खेळायचा. प्रत्येक खेळानंतर खेळणाऱ्यांना त्याचा अर्थ काय समजला आणि बघणाऱ्यांना त्याचा अर्थ काय समजला हेच महत्त्वाचं आहे. निरनिराळ्या वेळांना लोकांनी काही काही अर्थ सांगितले. त्यांचा उल्लेख करतो आणि बाकीचे मुद्दामहून तुमच्यावर सोडतो. तुमच्यावर सोडतो असं म्हणताना माझ्या मनात असा हेतू आहे की, इथे वर्णन केलेला खेळ गटामधे प्रत्यक्ष खेळून बघावा आणि जशी सांगितली आहे तशी चर्चा प्रत्यक्ष घडवून आणावी. एकानी सांगितलेला एक अर्थ – नवरा-बायकोचं नातं हे खेळात जसे हातपाय बांधून ठेवले आहेत तसं अनेक बंधनांनी बांधलेलं असतं आणि समोरून येणारा चेंडू म्हणजे निरनिराळ्या कटू-गोड प्रसंगांची कुटुंबाला समर्थपणी मार्ग काढण्यासाठीची परिस्थिती.

दुसऱ्या एकानी सांगितलं की, नवरा-बायकोंचा एक हात आणि एक पायच बांधलेला आहे आणि दुसरा हात आणि दुसरा पाय मोकळा आहे याचा अर्थ दुसऱ्या हाताचा वापर करून त्या बंधनातून मुक्त पण होता येईल. प्रत्येकावर असं बंधन नाही की हातपाय बांधण्याचा अर्थपण सांगितला पाहिजे आणि फेकले जाणाऱ्या चेंडूचा अर्थपण सांगितला पाहिजे. तिसऱ्या एका बाईनी सांगितलं की, अर्धबंधन मानावंच लागतं. याचा अर्थ एक हात आणि एक पाय बांधलेला. पण आपण चोवीस तास काही त्या व्यक्तीबरोबर बांधलेले नसतो.

चेंडू फेकण्याबद्दल गटापैकी एकजण म्हणाला की, ज्याचा सामना करायचा अशी व्यक्ती म्हणजे चेंडू फेकणारी व्यक्ती अशी सारखी बदलत असते

याचा अर्थ आसपासच्या लोकांपैकी कोणीही आपल्यावर चेंडू (म्हणजे टीका) टाकू शकतो. आपल्याला ती झेलण्याची कला अवगत पाहिजे. आत्ता मी इथेच थांबतो. याचा कल्पनाविस्तार करताना तुम्हाला स्वतःलाच कळेल की याच्यातून आणखीन पाच-दहा कल्पना सहज तुम्हाला सुचतील.

खेळ क्र. 7

आपल्या सगळ्यांना अगदी लहानपणापासून चेंडूचे टप्पे म्हणजे काय हे निश्चित माहिती आहे. त्या साध्या टप्प्यांचाच खेळ आहे. आता या खेळाचा पहिला भाग. एकाच माणसानी (स्त्री किंवा पुरुष, विवाहित किंवा अविवाहित) साध्या फरशीवर कुठच्यातरी एका हातानी टप्पे खेळायला सुरुवात करायची. आत्तापर्यंतचं निरीक्षण सांगतो, बहुतेक स्त्रियांचा चेंडूशी असलेला संबंध अनेक वर्षांपूर्वीच सुटलेला असतो. त्यामुळे सर्वसाधारणपणी पुरुष या चेंडूच्या टप्प्यांच्या खेळात जास्त आत्मविश्वासानी भाग घेतात आणि स्त्रिया शक्यतोवर नको असा प्रयत्न करतात.

एकट्यानी चेंडू टप्पे टाकत खेळायचा याचा वेग वाढवता येईल का असं मी म्हणजे सूत्रधार विचारतो. वेग वाढला की गडबडीला सुरुवात होते. प्रत्येकाला वाटणारा सोयीस्कर वेग निरनिराळा असतो. असं दोनचार जणांचं खेळून झालं की तो वेग समोर यायला लागतो. परिस्थितीप्रमाणे हजर असलेल्या लोकांच्या संख्येप्रमाणे आणि किती वेळाचा कार्यक्रम आहे त्याप्रमाणे एकट्यानी टप्पे खेळण्याच्या तीन-चार प्रकारांविषयीची चर्चा आत्ता घ्यायची का नंतर घ्यायची हे सूत्रधाराला ठरवावं लागतं. आत्ता आपण असं धरून चालतो आहोत की, त्या त्या खेळाच्या भागानंतर लगेच चर्चा घेतली.

या ज्या टप्प्यांच्या वेगाविषयी आपण बोललो त्याविषयी काही लोक म्हणतात की, प्रत्येकाचा विचाराचा, कृतीचा वेग निराळा असतो आणि विवाहाचा संदर्भ आपण सतत मनाशी धरलेला असल्यामुळे कुटुंबातल्या प्रत्येकाचा विचार आणि कृती यांचा वेग निराळा असणार हे समजून घ्यायला पाहिजे. या खेळाच्या प्रकरणातच काय पण पुस्तकंभर दोन शब्द तुम्हाला बरेच वेळा वापरलेले सापडतील. हे शब्द म्हणजे ‘कंफर्ट झोन’ आणि ‘होम पिच’. या दोन्हीचा अर्थ तुम्हाला माहिती असेल तरीही अगदी थोडक्यात इथे सांगतो. प्रत्येकाचा आवडीचा विषय आणि स्वस्थ वाटणारं वातावरण म्हणजे कंफर्ट झोन आणि होम पिच

म्हणजे जो अस्वस्थ आहे तो माणूस त्याला अस्वस्थ करणाऱ्या विषयाबाबत आपल्याशी वागणार पण आपला मात्र तो विषय आवडीचा असणार. हा जो टप्प्याचा वेग आहे तो प्रत्येकाचा कंफर्ट झोन आहे आणि पुरुषांचं होम पिच.

खेळाचा दुसरा भाग –

इतका वेळ आपण एकट्यानी खेळ खेळण्याचा उद्योग करत होतो. आता त्यामधे शेजारी उभं राहून आणखीन एक माणूस आणि आणखीन एक चेंडू वाढणार. दोघंही शेजारीशेजारी उभं राहून टप्पे खेळायला सुरुवात करणार. सूत्रधाराची सूचना आता अशी असते की तुम्हाला पाहिजे त्या वेगानी तुम्ही खेळा, पण अजिबात थांबायचं नाही आणि चेंडू भलतीकडे जाऊन खाली पडला की तो माणूस हरला. ही दोघांची शर्यत आहे असं समजा. मधे खेळ चालू आणि भोवताली गोलात बसलेल्या माणसांची त्याच्या अर्थाबद्दलची चर्चाही त्याच वेळेला चालू असं पण करता येतं. कंफर्ट झोनमधला जो माणूस असेल त्याच्या दृष्टीनी जमलेले लोक बोलत असले तरी काही फरक पडत नाही आणि शेजारी उभं राहून दुसरा माणूस खेळत असला तरी त्याची एकाग्रता ढळत नाही.

कारण हा सगळा खेळ हाताच्या ताकदीचा नाही, कौशल्याचा पण नाही तर आत्मविश्वासाचा आणि एकाग्रतेचा आहे. सगळी चर्चा त्याच वेळेला चालू असल्यामुळे सूत्रधार आणि जमलेले सर्व लोक यांच्यात ही सगळी चर्चा चालू असतेच. कधीकधी हा विषय इथपर्यंत पण जाऊन पोहोचतो की, संसार करत असताना अर्धवट अर्धवट पूर्ण लक्ष न देता काही केलं तर टप्पे खेळणाऱ्या दोघांमधल्या हरलेल्या माणसांसारखं होतं. आणखीनही काही पुढे कधीकधी लोक बोलतात. सबंध आयुष्य हे हसतखेळत, फार काही मनावर न घेता जगण्याचं आहे का विचारपूर्वक गंभीरपणी जगण्याचं आहे याच्याशी सुद्धा लोकं ते जोडतात.

खेळाचा तिसरा भाग –

दोन्ही हातांनी सारखंच काम करू शकणारा किंवा खेळू शकणारा लाखात एखादा माणूस असतो. तेवढा माणूस सोडला तर आपल्या सगळ्यांचा कंफर्ट झोन हा डाव्या हातानी किंवा उजव्या हातानी काम करण्याचा असतो. आता या खेळाच्या भागात टप्पेच खेळायचे आहेत, जास्त लोकांनी एकाच वेळेला खेळायचे आहेत (अर्थात तेवढे चेंडू असले तर) आणि टप्पे खेळताना एकदा डाव्या हातानी आणि एकदा उजव्या हातानी असं खेळायचं आहे. आत्ता आपण

एवढं बोलून थांबूया. या खेळाचे आणखीन काही उपप्रकार, निराळ्या पद्धती तुम्हाला सुचतील अशी माझी खात्री आहे. अनेकांनी डाव्या-उजव्या हातांनी खेळ खेळण्याचा एक अर्थ मी इथे सांगतो. बाकीचे सगळे तुम्ही शोधून काढावेत अशी विनंती करतो.

तो एक अर्थ असा – एकाच वेळेला कुठची तरी गोष्ट करणारे नवरा-बायकोच असतील असं नाही. जास्त लोकांच्या बरोबरसुद्धा कुठच्या तरी सामाजिक खेळात म्हणजेच सामाजिक कृतीमधे भाग घ्यावा लागेल आणि आसपास खेळणाऱ्या अनेकांच्याशी जुळवून घ्यावं लागेल. या खेळातली एक गंमत सांगतो. हॉलच्या मध्यावर पाच-दहा लोकं पाच-दहा चेंडूंनी असा खेळ खेळत असली तर तो चेंडू एकाग्रता ढळल्यामुळे स्वतःच्याच पायावर, दुसऱ्याच्या पायावर असाही पडू शकतो आणि अर्थात ती व्यक्ती शर्यतीमधून बाद होते. कधीकधी चेंडूंची अदलाबदलसुद्धा होते.

खेळ क्र. 8

या खेळासाठी घेतलेला हॉल उंच छताचा असला तर जास्त चांगलं होईल, पण समजा तसा नसलाच तर एवढं बिघडत नाही. जेवढे चेंडू असतील तेवढ्या लोकांनी एकाच वेळेला खेळायला काही अडचण नाही. खेळाचा नियम असा – आपण जिथे बसले असू त्या ठिकाणी चेंडू वर उडवायचा. जास्तीत जास्त उंच उडवायचा, पण छतावर आपटू द्यायचा नाही. असा जास्तीत जास्त उंच उडवलेला चेंडू पुन्हा बसल्याबसल्याच झेलायचा आणि मधल्या काळामधे म्हणजेच छताच्या उंचीप्रमाणे दोन-पाच-दहा जेवढी सेकंद मिळतील, तेवढ्यामधे स्वतः जास्तीत जास्त टाळ्या वाजवायच्या. मधे जेवढा वेळ मिळेल त्याच्यामधे तीन-चार-पाच अशा दहासुद्धा टाळ्या त्या उंचीप्रमाणे वाजू शकतात.

दोन गोष्टी यात सांभाळाव्या लागतात. सूत्रधार मोठ्यांदा सगळ्यांना सांगत असतो की छतावर चेंडू आपटू द्यायचा नाही. याला घाबरून कमी उंचीवर चेंडू टाकला तर टाळ्या कमी वाजतील, आणि फार जोरानी टाकला आणि छताला आपटला तरी टाळ्या कमी वाजतील. कारण चेंडू छताला आपटून लवकर खाली येईल. आता एका बाजूनी खेळ चालू असताना निरनिराळी माणसं मधे येऊन हा खेळ खेळून बघतील. सगळ्यांचा खेळून झाला की आपल्या किती टाळ्या झाल्या हे सांगतील. ज्याच्या जास्तीत जास्त टाळ्या होतील, अशा माणसानी तो

खेळ पुन्हा खेळून दाखवायचा आणि बाकी सगळ्यांनी त्याला ते कसं जमलं याचं वर्णन करायचं आणि त्याचा अर्थ सांगायचा.

मी तुम्हाला काही अर्थ सांगतो आणि बाकी तुमच्यावर कल्पना करायला सोडून देतो. जेव्हा आपण एखादं वाहन चालवतो तेव्हा फार हळू वेगानी चालवलं पण सुरक्षिततेची सगळी काळजी घेतली तरी आपला हेतू साध्य होत नाही. कारण चालण्यापेक्षा बऱ्याच वेगानी जाण्यासाठी तर वाहनाचा वापर करायचा असतो. समजा जास्त वेगानी गेलं आणि मधे अपघात केला तरी हेतू साध्य होत नाहीच. कारण ड्रायव्हिंग करतानाचं क्र. एकचं तत्त्व म्हणजे कुठच्याही प्रकारचा अपघात कधीही होऊ द्यायचा नाही. हे तत्त्व सांभाळून म्हणजेच कुठच्याही वस्तूला, प्राण्याला गाडीचा स्पर्शसुद्धा होता कामा नये, अकस्मात ब्रेक दाबून गाडीत बसलेल्या माणसाला भीती वाटता कामा नये आणि हे सगळं सांभाळत जास्तीत जास्त वेगानी गाडी चालवणं हाच तर हेतू आहे.

दुसरा एकानी सांगितलेला खेळाचा अर्थ सांगतो. दुसऱ्यानी किती टाळ्या वाजवल्या याचा आपला काही संबंध नाही. आयुष्यात वेगानी पुढे जायचं आहे यामधे आयुष्याचा वेग म्हणजे पैशाची बरकत आणि त्याचबरोबर कौटुंबिक स्वास्थ्य सांभाळायचं आहे. तिसऱ्या एका व्यक्तीनी सांगितलेला अर्थ सांगतो आणि इथं थांबतो. (नंतर असं कळलं की हा गृहस्थ दुकानदार होता.) दुकानाचे कामाचे तास कितीही ठेवले तरी थोडाफार धंदा होतोच. किती तास काम करायचं हे आपण आपल्या कुटुंबाचा विचार करून ठरवायला पाहिजे.

खेळ क्र. 9

कार्यक्रमाला कितीही लोकं हजर असले तरी सहा ते आठ लोकांनीच हा खेळ खेळावा. आठ लोकं आहेत अशी आत्ता कल्पना करूया. सगळ्यांनी हाताच्या अंतरावर गोलात उभं राहायचं. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, चक्क पुण्यातल्या तरुण मंडळींनासुद्धा एका हाताच्या अंतरावर म्हणजे काय ते समजत नाही. मग शेवटी असं सांगावं लागतं की एकमेकांचे हात धरून गोल करा आणि हात सोडून द्या. आता खेळ सांगतो. याला दोन चेंडू लागतात. समोरासमोरच्या दोघांच्या हातात दोन चेंडू द्यायचे, त्यातल्या एकाला सांगायचं की, हा चेंडू डावीकडच्या व्यक्तीकडे टाकायचा आणि डावीकडून तो पुढे पुढे टाकत, झेलत राहायचा. चेंडू घेतलेल्या दुसऱ्याला सांगायचं की, त्यानी उजव्या बाजूला उभ्या

असलेल्या माणसाकडे चेंडू टाकायचा आणि तसा तो पुढे उजवीकडे उजवीकडे असा गोलात पाठवायचा. हे टाकणं आणि झेलणं हे फार हळू किंवा फार वेगानी असं करायचं नाही.

दोन चेंडू दोन दिशांनी आठ लोकांच्यामधे एकाच वेळेला हिंडायला लागले की त्या प्रत्येक माणसाची परिस्थिती डावीकडे बघू की उजवीकडे बघू अशी होते. त्याशिवाय लोकं वेगामधे बदल करतात. त्या सगळ्या धडपडीमधे चेंडू झेलता आला नाही तर तो माणूस बाद समजायचा. पण त्यानी गोल सोडून जागेवर जाऊन बसायचं नाही. तिथेच उभं राहायचं पण चेंडूला हात लावायचा नाही. तो खेळातून बाद याचा अर्थ त्याला सोडून पलीकडच्याकडे जास्त अंतर कापून आता चेंडू टाकावा आणि झेलावा लागणार.

खरं सांगायचं म्हणजे कोण बाद झालं, कोण दोघंजण शेवटी उरले याला सूत्रधाराच्या दृष्टीनी काही महत्त्व नसतं. पण लोकांना स्पर्धा या गोष्टीची इतकी सवय झाली आहे की शेवटी उरलेले दोघेजण आपण जिंकलो म्हणून खुश होतात. कारण त्याला काही महत्त्व नाही हे सूत्रधारानी सांगायचं नसतं. कधीकधी ते नंतरच्या चर्चेत येतं किंवा कधीकधी येतही नाही. खेळाच्या प्रक्रियेमधे जो आनंद आहे तो अर्थ समजणं सर्वांत महत्त्वाचं आहे.

आत्तापर्यंत लोकांनी सांगितलेले एक-दोन अर्थ तुम्हाला सांगतो आणि बाकीचे तुमच्यावर सोडतो. एकाच वेळेला दोन दिशांनी दोन चेंडू आपल्याकडे येताहेत या कल्पनेनीच गडबडून जायला होतं. एकाच वेळेला दोन गोष्टींकडे कसं लक्ष देणार? आणखीन एक अर्थ सांगतो, चेंडू गोल फिरून पुन्हा आपल्याकडे येतो याविषयी काही लोकं बोलतात. आपण दुसऱ्याशी जसे वागतो ते कुठच्या ना कुठच्या स्वरूपात आपल्यावर येतंच असा याचा अर्थ आहे असे ते म्हणतात. आणखीन एक अर्थ सांगतो कारण तो मला महत्त्वाचा वाटतो. एका दिशेनी टाकलेला चेंडू म्हणजे आपण स्वतः केलेला विचार आणि दुसऱ्या दिशेनं आलेला चेंडू ते जोडीदाराचं आपल्याशी वागणं. या दोन्हीचा विचार काळजीपूर्वक केल्याशिवाय खेळच होऊ शकत नाही. आत्तापर्यंत खेळलेल्या चेंडूच्या खेळात या खेळाचं जास्तीत जास्त अर्थांचं 'रेकॉर्ड' आहे.

खेळ क्र. 10

खरं म्हणजे हा खेळ कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला घेण्यासाठी सुचलेला आहे.

एकदम म्हणजे एकदम वातावरणच बदलून जातं. मी आत्तापर्यंत हा खेळ साधारणपणे 50 वेळेला तरी घेतला असेल. माईकसमोर स्टेजवर किंवा स्टेजखाली पण प्रेक्षकांच्या समोर मी उभा असतो. मी जमलेल्या पूर्ण अनोळखी प्रेक्षकांना विचारतो, हा चेंडू मी कोणाकडे टाकू हे सांगा, मी टाकतो. नव्याण्णव टक्के वेळेला एकही जण तयार होत नाही. मग समजावून सांगावं लागतं की मी सभ्य माणूस आहे. मी तुमच्या अंगावर मुद्दामहून जोरात चेंडू टाकणार नाही. माझा नेम कदाचित चुकू शकेल पण माझा हेतू चुकीचा नसेल. आता कोणाची तयारी आहे का?

बहुतेक वेळेला एवढं सांगितल्यानंतर अगदी पुढच्या रांगेतला कोणीतरी तयार होतो. मग मी पुन्हा त्यांच्याशी बोलतो की इथे समोर पाच-सात फुटांवर बसलेल्या माणसाकडे चेंडू मी नक्की टाकू शकीन. त्यात माझ्यासाठी चॅलेंज काय उरलं? प्रेक्षकवर्गात अगदी मागे बसलेल्या माणसानी तयारी दाखवली तर मला ते खूप कठीण जाईल पण साधारण मध्यावर बसलेल्या माणसानी तयारी दाखवली तर मला टाकण्याच्या चॅलेंजमधे पण छान वाटेल आणि तुम्हाला झेलायलाही पुरेसं कठीण, पुरेसं सोपं असं असल्यामुळे आनंद मिळेल. याच्या अर्थाविषयी आपण नंतर बोलू. यात अर्थ नक्की आहे कारण उगीच खेळासाठी खेळ असं मी कधीही करणं शक्य नाही. एवढ्या लांबून मला तुम्ही मुद्दामहून बोलावलंय म्हणजे अर्थपूर्ण बोलण्याची जबाबदारी मला पार पाडलीच पाहिजे. आता टाकू का चेंडू असं विचारून साधारण मधे बसलेल्या माणसाकडे मी चेंडू टाकतो. नव्याण्णव टक्के वेळेला आधी ठरलेला माणूस किंवा जरा अलीकडचा पलीकडचा इथपर्यंत माझा नेम बरोबर येतो. आणि ठरलेल्या माणसाला हात लांब करून चेंडू झेलायला बहुतेक वेळेला जमतं.

आता या खेळाचा पुढचा भाग. याच्यापुढचं वर्णन असं की, मी पाठमोरा उभा राहणार आणि माणूस ठरलेला नाही. मी खांद्यावरून मागे चेंडू टाकणार. तो कोणाकडे जाईल हे मला माहिती नाही. आणि तरी तो झेलण्याची तुमची तयारी आहे का? या खेपेला मात्र बरीच लोकं तयार होतात. नुसतं हो हो म्हटलं तरी या खेळासाठी ते पुरेसं असतं. खरं सांगायचं म्हणजे याच्यापुढे पाठमोरं वळून मी चेंडू टाकणं आणि कुणीतरी झेलणं याला माझ्या दृष्टीनी काही महत्त्व उरलेलं नसतं. आणि तरीही आधी बोलल्यामुळे सूत्रधारानी तो खेळ खेळून पूर्ण करावा लागतो.

सुरुवातीला जेव्हा मी कोण चेंडू झेलेल असं विचारलं होतं त्यावेळेला कुणीही तयार नाही याच्या कारणाविषयीची चर्चा होते. आत्तापर्यंत कधी न बघितलेला माणूस, बघितल्याक्षणीच कडक आणि उग्र वाटणारा असा माणूस म्हणजे मी आणि कुठच्याही नवीन गोष्टीची आपल्या समाजाला वाटणारी भीती या सगळ्यामुळे हे होत असणार हे नक्की. मग लोकं एकेक सांगतात की, तुम्ही खेळायला सुरुवात केल्या केल्या आमच्या मनावरचं सगळं दडपण गेलं. कोणीतरी म्हणतं की विवाह अभ्यास शिकवायला आलेला मास्तर हा छडी मास्तर नाही हे कळल्यामुळे गंमत वाटायला लागली. कुणी म्हटलं, की खेळाच्या सुरुवातीला मी जे सांगितलं होतं, की पुरेसं सोपं आणि पुरेसं कठीण असं चॅलेंज असलं की त्यातच काही मजा आहे हे वाक्य आमच्या मनाला भिडलं. खरोखरच फार सोपी गोष्ट समोर आली तरी माणूस त्याकडे लक्ष देत नाही आणि अशक्य वाटेल इतकं कठीण काही समोर आलं तरी आपल्याला जमणार नाही, असं ठरवून टाकतो.

आता खेळाच्या पुढच्या भागाचा लोकं काय काय अर्थ सांगतात त्यापैकी एक-दोन सांगतो. पाठमोऱ्या व्यक्तीनी टाकलेला चेंडू आपल्याहीकडे येऊ शकेल यामुळे सगळेच्या सगळे लोकं उत्सुकतेनी चेंडू झेलण्याच्या तयारीत राहतात. थोडक्यात, अनिश्चिततेचं महत्त्व. याचीपण काही निराळी गंमत असते. काही लोकं म्हणतात, एवढा मोठ्ठा शिकवायला आलेला माणूस आणि खुशाल चेंडूबिंडूचे खेळ खेळायला तयार, याचीच आम्हाला फार गंमत वाटली. एक गोष्ट सांगायची राहिली ती सांगतो आणि थांबतो. जेव्हा जेव्हा हा खेळ मी सुरुवातीला घेतला तेव्हा मी संयोजकांना आधी सांगितलं होतं की माझी ओळख वगैरे काही करून देऊ नका. कार्यक्रमाच्या मध्यंतरात चहा-कॉफीच्या वेळेला त्यांना पाहिजे ते प्रश्न पाच मिनिटांत विचारू द्या. ते जेवढे प्रश्न विचारतील तेवढीच ओळख करून देण्याची गरज आहे. काही वेळेला तर मी प्रेक्षकांच्यात बसलेला होतो आणि प्रेक्षकांच्यातून उठून स्टेजवर कार्यक्रम घ्यायला हजर झालो होतो.

खेळ क्र. 11

या खेळामधे चेंडू आत्तापर्यंत वर्णन केलेला रबरी तसाच. पण यामधे आणखीन एका वस्तूची मात्र वाढ झाली आहे. घरचा खोलगट लोखंडी तवा. आम्ही लहानपणी तव्यात किंवा मोठ्या पातेल्यात बसून गोल फिरण्याचा खेळ

खेळायचो. आमची मुलं लहान असताना त्यांना मी हा खेळ सांगितला तेव्हा ती म्हणाली की, आपण हा खेळ खेळून बघू. तेव्हा मी घरातली दोन पातेली आणि एक तवा घेऊन आम्ही तिघं खेळायला लागलो. तवा अर्थात माझ्याकडे कारण मी पातेल्यात मावलो नसतो. साधारण 20-25 मिनिटांमधे त्यांनी त्याच खेळाचे आणखीन काही प्रकार पण शोधले.

बऱ्याच वर्षांनंतर जीवनसाथ चालू झालं तेव्हा मी पालकांना आणि मुलांच्या तरुण मित्रमंडळींना हा खेळ खेळू या का म्हणून विचारलं. कोणी तयार होईना. शेवटी आम्ही तिघांनी दोन तवे आणि एक खूप मोठं पातेलं असं शोधून तो खेळ खेळून दाखवला. मग एकदोघं त्यापासून स्फूर्ती घेऊन तयार झाली. खेळाचा अर्थबिर्थ काहीही भानगडीत न पडता जीवनसाथच्या गंभीर विषयाच्या चर्चेला जमून निम्मा वेळ आम्ही खेळतच सुटलो. मी वाट बघत होतो कुणीतरी पालकांनी तयारी दाखवण्याची. एक पुरुष पालक तयार झाले आणि अर्धं मिनीट सदर भरण्याइतपत खेळले. कार्यक्रम संपायला 15-20 मिनिटंच राहिली होती. मग कुणीकुणी असा विषय काढला की सूत्रधार म्हणून अनिलदादा इथे हजर असताना 30-40 लोकांच्यादेखत त्यांनी तव्यावर बसून गोलगोल फिरणं या त्यांच्या धारिष्ट्याची मला सर्वांत कमाल वाटली.

पुढे तो विषय इथपर्यंत पोहोचला की आपण वक्ते म्हणून कुठे गेलो असलो, थोडक्यात महत्त्वाच्या पदावर असलो तर आपण खुर्च्या मांडणं, सतरंज्यांच्या घड्या करणं यामधे भाग घ्यायचा की नाही? अनेक ठिकाणी जीवनसाथचे कार्यक्रम चालू असताना काही खेळ असला तर वयस्कर माणसं जणू काही याच्याशी आपला काही संबंध नाही असं वागतात. अगदी शब्दांच्या खेळातसुद्धा वयस्कर माणसं भाग घ्यायची टाळाटाळ करतात. त्यादिवशी कार्यक्रमात हा विषय पालकांनी आपल्या मुलांच्या बरोबर खेळणं इथपर्यंत पोहोचला होता. पण वेळेच्या मर्यादांमुळे पुढच्या रविवारचा विषय आपल्या मुलांशी मैत्री असा पक्का ठरला आणि याविषयी आणखीन पुढे बोलू असं सगळ्यांनी ठरवून मगच तो कार्यक्रम संपला.

हे एवढं सगळं सविस्तर सांगण्याचा हेतू सांगतो. हा खेळ तवा आणि चेंडू यांचा आहे पण तव्यावर गोल फिरण्याची गंमत प्रत्येकानी अनुभवून बघावी. आणि मग आपण लोकांसमोर आपल्या वयाचा विचार न करता तव्यावर गोलगोल फिरू शकू अशी खात्री झाली की मग तवा चेंडूच्या खेळाला

सुरुवात करावी.

खेळाचा पहिला भाग – साधारण पाच-सहा फूट अंतर मधे ठेवून एकजण तव्यावर आणि एकजण हातात चेंडू घेऊन समोर बसलेला. यामधे स्त्री-पुरुष, वय, अनुभव कशाचा काही संबंध नाही. मगाशी सांगितलं त्याप्रमाणे तव्यावर बसून गोल फिरण्याची ज्याची खुशीनी तयारी असेल त्यानी तव्यावर बसावं. जेवढं वय जास्त तेवढं चांगलं. आता चेंडू टाकणाऱ्यानी सूत्रधारानी सांगितलेली सूचना नीट लक्षात ठेवायची. तव्यावर बसलेला माणूस त्याला योग्य वाटेल त्या वेगानी आणि कुठच्याही दिशेनी गोल फिरणार आहे. चेंडू हळू टाकायचा आणि गोल फिरणाऱ्या माणसाला तो झेलता आला पाहिजे असा टाकायचा.

खेळाचा पुढचा भाग म्हणजे दोन तवे, दोन फिरणारी माणसं. या दोन माणसांनी दोन फूट अंतरावर बसायचं. गोलगोल फिरायचं पण एकमेकांना पाय लागू द्यायचे नाहीत आणि चेंडू टाकणाऱ्या माणसानी आधीच्यासारख्याच प्रकारे चेंडू टाकायचा. फरक एवढाच की आता दोन माणसं आहेत आणि त्या दोघांना एकमेकांचे पाय चुकवण्याची निराळी कामगिरी दिलेली आहे.

टीप – सुरुवातीला या खेळामधे दोन माणसं होती. त्यानंतर माणसं वाढली. दोघंजण फिरणारी आणि त्यांचं लक्ष दुसरीकडेच केंद्रित झालेलं. या अवस्थेमधे याचे आणखीन प्रकार मुलांनी शोधून काढले ते असे होते. दोन माणसांकडे एकाआड एक असा चेंडू टाकायचा. मग चेंडू टाकणारे दोघेजण ठेवायचे. त्यांनी आळीपाळीनी फिरणाऱ्या माणसाकडे चेंडू टाकायचा. मला आठवतंय त्याप्रमाणे आमची दोघं मुलं त्यावेळेला पाच आणि सात वर्षांची होती. त्यांना सुचलेले खेळाचे प्रकार बघून मला एका गोष्टीची खूप स्पष्ट जाणीव झाली. मुलांची प्रतिभा अमर्याद असते. आपण त्याला फक्त अडसर बनायचं नाही. तुम्ही ज्या कुठच्या ठिकाणी ज्या गटाचं सूत्रसंचालन करत असाल त्याठिकाणी दोन तवे, दोन चेंडू आणि चार माणसं यावरून तुम्ही याचे आठ दहा प्रकार सहज करू शकाल.

आता या खेळाचा लोकांनी काढलेला अर्थ सांगतो. तव्यावर बसलेली, गोल फिरणारी दोन मध्यमवयीन माणसं म्हणजे लोकांनी आई-वडील अशी कल्पना केली होती. ते स्वतःभोवती फिरताहेत याचा अर्थ लोकांनी असा ठरवला की ते स्वतःमधे मश्गूल आहेत आणि पाय एकमेकांना लागू नयेत याचा अर्थ त्यांनी पण एकमेकांच्या मधे येऊ नये. चेंडू टाकणारे दोघंजण ही मुलं आहेत

अशी लोकांनी कल्पना केली होती आणि आई-वडलांची ही परिस्थिती म्हणजेच स्वतःची करिअर, स्वतःचे प्रश्न, दोघांनी एकमेकांना करायचं सहकार्य असं मानून मुलांनी म्हणजे चेंडू टाकणाऱ्यांनी आईवडलांचा विचार करायला पाहिजे आणि चेंडू त्यांना झेलता येईल असा हळू टाकायला पाहिजे.

आमची दोघंही मुलं शोनील आणि आभा त्यावेळेला 21 आणि 19 वर्षांची होती. दोघांनीही आपापली करिअर ठरवली होती आणि त्याविषयीचा मुख्य विचार त्यांच्या डोक्यातला असा होता की, आपण आईवडलांवर म्हणजे मी आणि शोभा यांच्यावर शिक्षणाचा भार टाकायचा नाही. यावरून पुढे त्या चर्चेला असं वळण लागलं की कितव्या वर्षी मुलांनी स्वतंत्र व्हावं? हा विषय साधारण लग्नाच्या वयाची तरुण मुलं आणि त्यांचे मध्यमवयीन पालक असा पालकशिक्षणाशी संबंधित वाटला तरी हा जीवनसाथच्याच कामाचा भाग आहे कारण तरुण मुलांचं पालकत्व यावर जीवनसाथमधे मधून मधून चर्चा चालतात. इथे एक बारीकसा उल्लेख पालक शिक्षणाविषयी करतो. शोभाच्या आणि माझ्या पालकशिक्षण वर्गाला लहान मुलांचे पालकच जास्त प्रमाणात येतात. तरुण मुलांचे पालक पालकशिक्षणाच्या वर्गाला जवळजवळ येत नाहीत म्हटलं तरी चालेल.

विवाह अभ्यास मंडळाच्या सगळ्या अनुभवात ही मला खूप अडचणीची गोष्ट कायम वाटते. 12 ते 18 या वयाची मुलं स्वतःला लहानही समजत नाहीत, लग्नाबद्दल विचार करण्याइतके मोठेही समजत नाहीत. साहजिकच कुठच्याही अभ्यासमंडळात जात नाहीत आणि अशा मुलांना प्रत्यक्षात भरपूर प्रश्न असले तरी ते पालकांशी बोलत नाहीत. त्या प्रश्नांची जाणीव नसल्यामुळे पालकही त्याबाबतीत लक्ष देत नाहीत.

खेळ क्र. 12

यामधे आतापर्यंत वर्णन केलेल्या रबरी चेंडूचाच वापर करायचा आहे. पण त्याखेरीज टीपॉयच्या आकाराचं साधारण 18 इंच उंचीचं असं टेबल पण याला लागतं. अशी कल्पना करूया की 15 ते 20 लोकांचा गट जमलेला आहे. टेबलाच्या अरुंद बाजूला एकजण उभा आणि दुसऱ्या अरुंद बाजूला दुसरा उभा. दोघांच्या पैकी कुणाच्या तरी हातात रबरी चेंडू. टेबलटेनिसच्या खेळात जसे सिंगल्स टेबलटेनिसमधे दोन बाजूला दोघे उभे असतात तसं उभं राहायचं असं समजा. मधे नेट मात्र नसेल. खेळ असा – एकानी दुसऱ्याकडे चेंडू टाकायचा

पण टेबलावर टप्पा पडूनच तो गेला पाहिजे. दुसऱ्यानी तो झेलायचा आणि न थांबता लगेच टेबलावर टप्पा टाकून समोरच्याकडे टाकायचा. हा चेंडू टेबलावर टाकताना हळू टाकला तरी चालेल, जोरात आपटला तरी चालेल, 'स्पिन' केला तरी चालेल, 'टॉप स्पिन' केला तरी चालेल. थोडक्यात दुसऱ्याला झेलणं कठीण गेलं पाहिजे अशा पद्धतीनी एकमेकांकडे चेंडू टाकत राहिलं पाहिजे.

झेलताना चेंडू हातून पडला तर तो गडी बाद. बाद झालेल्या माणसानी बाजूला जाऊन उभं राहायचं आणि दुसऱ्या कोणीतरी त्याची जागा घ्यायची. जो माणूस जास्तीत जास्त लोकांच्या बरोबर हा बॉलटेबलचा खेळ खेळेल तेवढा त्याचा स्कोअर. म्हणजे समजा एखाद्यानी पाच माणसांना हरवलं आणि सहाव्याकडून तो हरला तर या पहिल्याचा स्कोअर पाच. हा बॉलटेबलचा खेळ सगळ्या लोकांचा खेळून होईपर्यंत चालू ठेवायचा. खेळ अशा तऱ्हेनी संपला की मग गोलात बसून चर्चेला सुरुवात करायची. ज्या माणसाचा स्कोअर सर्वांत जास्त आला त्याच्याकडे असे कुठचे गुण होते की ज्यामुळे तो जिंकला? मग त्याचे अर्थ काढायला सुरुवात होते.

त्या माणसाला दुसऱ्याला झेलणं कठीण जाईल अशा तऱ्हेची स्पिन बोलिंग जमत होती. दुसरा गुण म्हणजे समोरच्याकडून कितीही वेडावाकडा चेंडू आला (अर्थात टेबलावर टप्पा पडून. कारण टेबलावर टप्पा पडला नाही तर चेंडू टाकणाराच बाद होतो.) तरी लागेल तेवढी धावपळ करून तो पकडण्याची तयारी पाहिजे. हे जे मी 'स्पिन', 'टॉपस्पिन' वगैरे उल्लेख केलेले आहेत हे क्रिकेटमधले अगदी नेहमीचे उल्लेख आहेत. त्यातला 'टॉपस्पिन बॉल' टप्पा पडल्यानंतर पुढे उडतच नाही. तो जागेवर थांबतो किंवा उलटा मागे येतो. जो माणूस खेळाचे नियम पाळून पण दुसऱ्याला हरवण्यासाठी जोराने चेंडू आपटतो तो आक्रस्ताळेपणा झाला असं लोकं वर्णन करतात आणि जो 'टॉपस्पिन' करू शकतो तो खुबीनं दुसऱ्याचा पाडाव करतो असं लोकांच्या निरीक्षणात येतं.

आत्तापर्यंत हा खेळ साधारण 25-30 वेळांना तरी खेळलेला असेल पण विषय दरवेळेला विवाह अभ्यासातलं करिअर नियोजन हा होता. जी काय करिअर करायची ती डोकं वापरून खुबीनं करायची की जोरात बॉल आपटून करायची हा त्या त्या माणसाचा निर्णय असतो. इंग्लिशमधे असं म्हणतात, 'अ स्मूथ ऑपरेटर ऑलवेज सक्सीडस' याचाच अर्थ असा की थंड डोक्यानी

विचारपूर्वक, समोरच्या परिस्थितीला तोंड देण्याचा मार्ग शोधणं जमलं पाहिजे.

खेळ क्र. 13

वर दिलेला खेळ आणि हा खेळ यात फरक एवढाच की, हा पालक विरुद्ध मुलं असा खेळायचा. समजा खरे पालक हजर नसले तर कुठच्याही वयस्कर व्यक्तीनी पालक बनायचं आणि त्यातल्या त्यात तरुणानी मूल बनायचं. मग किती पालकांविरुद्ध तरुणांनी किती स्कोअर केला आणि किती तरुणांविरुद्ध पालकांनी किती स्कोअर केला याची बेरीज हा खरा चर्चेचा विषय. आतापर्यंत अनेक वेळेला जे जे निरनिराळे अर्थ निघाले त्यापैकी काही सांगतो.

सर्वसाधारण मराठी कुटुंबांच्यात सगळी ज्येष्ठ मंडळी आजकालच्या तरुण मंडळींना काही कळत नाही असं म्हणतात आणि मुलं ज्येष्ठांबद्दल असाच विचार करतात, पण ते त्यांच्या तोंडावर बोलत नाहीत. थोडक्यात दोन पिढ्यांच्यातला संघर्ष असा याचा अर्थ काही लोक समजतात. सर्वांत उपयोगी गोष्ट लोकं जी बोलतात ती अशी की खुबीनी वागलं तरच पुढे काहीतरी भलं होईल. याच्यापुढचा यावरून मला सुचलेला मुद्दा लोकांनी बोललेला नाहीय् तर ते मी माझं मत सांगतोय. खुबी याचा अर्थ खोटं असं काही लोक प्रामाणिकपणी समजतात. पण व्यवस्थापनशास्त्रामधे अगदी शिस्तशीरपणी असं सिद्ध करतात की, अठ्याण्णव टक्क्यांपर्यंत खरं माणूस बोलू शकतो पण खुबी वापरता आली नाही म्हणजेच कुठच्या शब्दात केव्हा बोलायचं हे कळलं नाही तर 50 टक्के खऱ्यापर्यंत सुद्धा पोहोचता येत नाही. अर्थात 50 टक्के वेळेला खोटं वागायला लागत असेल तर त्याचा स्वतःवर ताण येणारच.

एक सांगायचं राहिलं, या खेळामधे कायम तरुण जिंकतात कारण त्यांची बॉल झेलण्याची क्षमता जास्त असते आणि वयस्कर माणसाची दुसऱ्याकडून बॉलच काय, काहीही 'झेलण्याची' क्षमता कमी झालेली असते. म्हणजेच ते शिकायला तयार नसतात.

याच्यापुढच्या खेळांसाठी मोठा सॉफ्टबॉल गृहीत धरलेला आहे. फुटबॉल किंवा डॉजबॉलपेक्षा थोड्या कमी आकाराचा पण सॉफ्ट म्हणजे मारला तर लागणार नाही असा बॉल खेळण्यांच्या दुकानात सर्रास मिळतो. असे एक किंवा दोन बॉल लोकांच्या संख्येप्रमाणे तयार ठेवून खेळाला सुरुवात करावी.

खेळ क्र. 14

मगाशी मी खेळांचे निरनिराळे उद्देश सांगितले होते. त्यामधे एक उद्देश होता केवळ वातावरण बदलण्याचा. समोरच्या गटाचा अंदाज घेऊन उत्साह निर्माण करण्यासाठी हा सॉफ्टबॉलचा खेळ खूप वेळेला उपयोगी पडला आहे. या खेळामधे सॉफ्टबॉल वापरल्यामुळे कितीही जोरानी फेकून मारला तरीही हा बॉल लागत नाही याबद्दल सगळ्यांची प्रथम खात्री व्हावी लागते आणि त्याच्यापुढे या खेळाचा साधा नियम सांगायचा. मध्यम आकाराचा सपाट हॉल अशी कल्पना करूया. जोड्या जोड्या करायच्या. कुठच्याही जोड्यांच्या खेळामधे विषम संख्येमुळे कोणी माणूस एकटा पडला असला तर सूत्रधारानी त्याची जोडी बनायचं.

संपूर्ण खेळ जोडीनीच खेळायचा आहे. एकदा जोडीचा हात हातात घेतला की तो सोडायचाच नाही असा या खेळाचा नियम आहे. दुसऱ्या उरलेल्या दोन हातांनी जोडीनी मिळून तो सॉफ्टबॉल दुसऱ्या जोडीला फेकून मारायचा. जोडीनी मिळून याचा अर्थ असा की, जोडीपैकी दोघांचाही हात त्याला लागला पाहिजे. दोघांनी मिळून सॉफ्टबॉल टाकणं आणि नेम धरून कुणालातरी मारणं हे सोपं नाही. एका माणसानी एका हातानी तो सॉफ्टबॉल पकडता येत नाही. अगदी क्वचित खूप मोठा पंजा असलेला एखादा पुरुष ताकदीच्या जोरावर मोठा सॉफ्टबॉल दाबून धरून पकडू शकतो. पण साधारणपणी ते शक्य होत नाही. त्यामुळे दोघांना एक एक हात वापरावाच लागतो. चारी हात वापरायला नियमाप्रमाणे परवानगी आहे. एकमेकांचा धरलेला हात याचासुद्धा वापर करायचा ठरवला तर नियमाप्रमाणे काही हरकत नाही. पण तो सॉफ्टबॉल फेकणं हे चार हातांनी जास्त कठीण आहे असं लक्षात येतं. पुढे काही अंतरावर उभ्या असलेल्या ज्या जोडीला तो फेकून मारायचा आहे त्या जोडीची पण खूप गंमत चालू होते. त्यांचा एक हात धरलेला असल्यामुळे बॉल चुकवण्यासाठी डाव्या बाजूला पळायचं की उजव्या बाजूला पळायचं हे त्यांच्यात न ठरल्यामुळे दोघंही एकमेकांना नुसते ओढतात आणि जागेवरच उभे राहून बॉलचा मार खातात. कुठच्या जोडीवर बॉल फेकला जाणार हे माहिती नसल्यामुळे आधी तयारी करताच येत नाही.

पुन्हा दुसरा आणिक एक नियम असा सांगितलेला असतो की पळणाऱ्यांनी एकमेकांवर आदळायचं नाही. हा खेळ एकदा चालू झाला की ज्या जोडीवर बॉल

आदळेल त्या जोडीनी बॉल फेकायचा. थोडक्यात त्यांच्यावर राज्य. आणि आधीची फेकणारी जोडी पळायला लागणार. सपाट हॉलमधे छपराखाली अशी मोठी माणसं खेळायला लागली की सुरुवातीला थोडी बिचकतात, पण त्यानंतर आणखीन दोन मिनिटं, आणखीन दोन मिनिटं असं करत लोकं थांबायलाच तयार होत नाहीत.

या खेळाचा अर्थबिर्थ सांगण्याची जरूर नाही असं आत्ता मी ठरवलंय. आपल्याला पाहिजे तर खेळाचे अर्थ आपण काढू शकू म्हणजे तुम्हीही काढू शकाल कारण शेवटी प्रत्येक वागणुकीचा ठरवला तर अर्थ काढता येतोच. जसं रोजच्या वागणुकीत एखाद्या प्रश्नाचं कसंही काहीही उत्तर दिलं तरी त्याचा काहीतरी अर्थ होतोच आणि उत्तर नाही दिलं तरीही अर्थ होतोच. असं असलं तरीसुद्धा काही काही खेळ वातावरण बदल या उद्देशानी खेळायला काहीही हरकत नाही. विवाहित, मुलं असलेले पण तरुण पालक यांच्या गटामधे हा खेळ फारच रंगतो. पाच-सात वर्षांत कुठचाही खेळ न खेळलेले असे निम्म्याहून अधिक लोकं असतात. ते तर फारच खुश होतात. पुन्हा याच्यामधे जिंकणं हरणं नाही, दोन टीम्स नाहीत. त्यामुळे कार्यक्रमाच्या सुरवातीला किंवा मध्यंतरानंतर हा खेळ अतिशय उपयोगी आहे.

खेळ क्र. 15

या खेळाला सॉफ्टबॉल व्यतिरिक्त इतरही साहित्य लागतं. पुस्तक, काठी, झाडू अशासारखं काहीही चालेल. मोठा सॉफ्टबॉल घ्यायचा. तो कुणीही दोन पायात पकडायचा. यानंतर डोक्यावर एक पुस्तक घ्यायचं. एका हातात काठी धरायची आणि दुसऱ्या हातात झाडू पकडायचा. आता डोक्यावरचं पुस्तक पडू द्यायचं नाही, पायात चेंडू पकडलेला गुडघ्यात धरून ठेवायचा, एका हातात झाडू आणि एका हातात काठी असा सगळा प्रयोग एका माणसानी करून दाखवायचा. हे सगळं सांभाळून सरकत सरकत एकेक पाऊल पुढे टाकत चालायचं, त्यानंतर शक्यतोवर एक पुरुष आणि एक स्त्री असे निवडायचे आणिक दोन चेंडू, दोन झाडू, दोन काठ्या असं असेल तर दोघांना चालायला सांगायचं. अमूक एका ठिकाणचं साधारण पाच-दहा फुटांवरचं ठिकाण निवडून तिथे लवकरात लवकर कोण पोहोचतो हे बघायचं. थोडक्यात शर्यत खेळायची. गोलात बसलेल्या बाकीच्या लोकांनी या सगळ्याचा अर्थ सांगायचा.

पायात चेंडू याचा अर्थ बहुतेक लोकं सांगतात की, लग्न झालेलं आहे म्हणजे बेडी पडलेली आहे. थोडक्यात हालचाल करताच येत नाहीय. काही लोकं सांगतात की याचा अर्थ दुसऱ्या बाईकडे बघायचं नाही. एक पत्नीव्रत, एकपतीव्रत वगैरे. काही सांगतात की एकदा संसारात अडकलं की, काही करता येत नाही. आयुष्यभरासाठी ती कमिटमेंट असते. त्यानंतर डोक्यावर पुस्तक म्हणजे ही स्वतःच्या मुलांची जबाबदारी असं बहुतेक लोक म्हणतात. ती चोवीस तासांची जबाबदारी आहे. डोक्यावरचं पुस्तक पडू द्यायचं नाही, पायातला सॉफ्टबॉल सांभाळायचा. एका हातात काठी याचा अर्थ लोक असं सांगतात की मुलांना शिस्त पण लावायची असते. आणि झाडू याचा अर्थ बहुतेक वेळेला लोकं असं सांगतात की, ज्या काही चुकीच्या गोष्टी असतील; आपल्यामधल्या, जोडीदारामधल्या त्या सगळ्या काढून टाकायच्या याचं झाडू हे प्रतीक आहे. हे सगळं घेऊन संसार करायचाय.

आणि तरीही मूळ मुद्दा लोकांच्या डोक्यात असतोच की संसार म्हणजे जर एवढा सगळा त्रास आहे तर लग्न कशाला करायचं? संसार कशाला करायचा? अविवाहित राहू की त्यापेक्षा! त्यामुळे नेहमी लोकांना जो प्रश्न पडतो की लग्न करायचं की नाही करायचं. लग्न म्हटलं की इतके फायदे, इतके तोटे, आपण कुठच्या प्रकारे आहोत ते शोधून काढायला लागतं. त्यात खूप त्रास पण आहे आणि खूप आनंद पण आहे. मुलं होण्यात पण खूप त्रासही आहे आणि खूप आनंदही आहे. त्यामुळे अशाप्रकारची ही गोष्ट आहे ती आपण शोधून काढूया.

याच्यामधे खरं सांगायचं तर दोन माणसाची शर्यत वगैरे काही नसते. ही खेळापुरती शर्यत आहे. प्रत्यक्षात तिला काही अर्थ नाही. आपलं मूल ते आपलं मूल, शेजाऱ्याचं मूल ते त्याचं मूल. आणि दोघांची तुलना पण करायची नाही. आपली बायको कशी, आपला नवरा कसा, शेजाऱ्याची बायको कशी, नवरा कसा याची पण तुलना करायची नाही. आपल्याला आपली जबाबदारी सांभाळायची आहे. या खेळात खरं म्हणजे शेजाऱ्याकडे बघायचं पण नाही. तरी लोकं बघतात. मधे मान वळवतात, मग पुस्तकाची गडबड होते. या सगळ्याविषयी लोकं कॉमेंट्स करत असतात. आणि मजा तर खूप येतेच, सारखं दर अर्ध्या मिनिटाला लोकं हसत असतात हालचालींकडे बघून. ती हालचालच इतकी विनोदी आहे की हशाच हशा असतो आणि लोकांनाही यातली जी गंमत आहे ती कळते की एखादा खेळ हसण्याजोगा असतो, मजा येते आणि तरी त्याच्यामधे भरपूर अर्थ लोकांना कळतात. अशा प्रकारचा हा खेळ आहे.

खेळ क्र. 16

दोन माणसांनी मिळून एक सॉफ्टबॉल हवेत ठेवायचा. हवेत कसा तर तो पडू द्यायचा नाही हेच त्याचं साधं सूत्र आहे. पण मूठ बंद करायची, बोटं वापरायची नाही. मुठीचा बंद भाग वरती ठेवायचा आणि सॉफ्टबॉल उडवत राहायचा. तो खाली पडू द्यायचा नाही आणि दोघांनी मिळून तो वरती हवेत ठेवायचा. एवढा साधा खेळ आहे. मग एक माणूस वाढवायचा. प्रथम दोघांनी मिळून वर ठेवायचा, नंतर तिघांनी मिळून वर ठेवायचा. मग एक एक माणूस वाढवत सगळ्यांनी मिळून तो सॉफ्टबॉल वर ठेवायचा, पण खाली पडू द्यायचा नाही.

याचा लोकं अर्थ सांगतात की, अनेकांनी मिळून शेवटी एक विशिष्ट ध्येय सगळ्यांनी मिळून साध्य करायचं असतं. सॉफ्टबॉल खाली पडू द्यायचा नाही याचा अर्थ ते ध्येय साध्य करायचं. बहुतेक लोकं आधी सगळं बोलणं झालं असल्यामुळे शेवटी आपल्या स्वतःच्या आयुष्याचा अभ्यास करावा हेच त्याचं ध्येय आहे, चांगलं जगावं असं म्हणतात. सुखी आणि समाधानी संसार करावा त्यासाठी चेंडू खाली पडू द्यायचा नाही असं म्हणतात. याखेरीज ज्याच्या त्याच्या मनाप्रमाणे अर्थ निघतात. समाजात शेवटी चांगलं घडायला पाहिजे हे मान्य असतं.

एकानी सांगितलं होतं की, आपल्या देशात लोकसंख्या फार आहे त्याचं प्रथम सरकारनी काहीतरी करायला पाहिजे. मग कुणाला पर्यावरणात रस होता; त्याच्याबद्दल बोललं गेलं. त्या माणसाच्या आयुष्यात महत्त्वाचे जे विषय येतात त्याच्याशी त्या चेंडूचा अर्थ ते जोडायला लागतात. एकानी असं म्हटलं की, त्याला त्याच्या करिअरची नीट डेव्हलपमेंट करायची आहे आणि तो त्या क्षेत्रामधे अनसेटल्ड आहे, असुरक्षित आहे. तो चेंडू खाली पडू द्यायचा नाही म्हणजे नोकरी जाऊ द्यायची नाही. आत्ता जे काय डबघाईला आलं आहे ते सांभाळायला पाहिजे असं म्हणत तो वैयक्तिक पातळीवर गेला होता.

काही लोकं सामाजिक तर काही वैयक्तिक असे प्रश्न मांडतात आणि चेंडूला अशा निरनिराळ्या उपमा देतात. अशा तऱ्हेनी हा खेळ चालतो. या सगळ्यामधे चेंडू म्हणजे काय काय हे सगळं तुम्ही सांगितलंत. त्या खेळाचा पुढचा भाग असा असतो की, आता आपण चेंडू खाली ठेवूया आणि सगळ्यांनी गोल बसून तुम्ही असं का सांगितलंत, अमूक अमूक गोष्ट हे का सांगितलंत याच्याविषयी बोलूया. खरं सांगायचं म्हणजे स्वतःच्या कल्पना याच्याकडे लोकं वळतात. खेळत असताना प्रत्येकजण काहीना काही अर्थ सांगत असतो.

खेळ क्र. 17

चेंडू सॉफ्टबॉलच. फुटबॉलच्या आकाराचा आधीच्या खेळासारखाच. हा खेळ पालक आणि मुलं एकत्र असतील तेव्हा सगळ्यात उपयोगी पडतो. समजा मुलं हजर नसली तर कुठच्या तरी पालकांनी मुलांची भूमिका करायची आणि कुणीतरी पालकांची करायची. मुलं एक का दोन का तीन हा निर्णय त्या गटानीच घ्यायचा. घटकाभर दोन मुलं असं आपण धरू. दोन मुलांनी एके ठिकाणी उभं राहायचं, अगदी खेटून नाहीतर मधे थोडं अंतर ठेवून. दोनच पालक असं आत्ता धरू. याचा अर्थ असा की घरात पालकत्वाची भूमिका निभावणारे आईवडील, आजीआजोबा, काका, आत्या, मावशी कुणीही असू शकतात. खरं म्हणजे तोपण निर्णय त्या गटानीच ठरवायचा. कोण भाग घेणार याला एवढं महत्त्व नाहीय कारण आलटून पालटून सगळे भाग घेऊ शकतात. खेळाचं वर्णन असं.

तिघाचौघांनी मिळून सॉफ्टबॉल हातात धरायचा, दोन मुलं जी उभी असतील त्यांच्यापैकी कुणाला तरी मारायचा आणि पालक म्हणून जे लोक उभे असतील त्यांनी बॉलपासून मुलांचं संरक्षण करायचं. म्हणजेच बॉल अडवायचा. काही वेळेला अडवणं जमत नाही, काही वेळेला जमतं. मग तात्पुरता खेळ थांबवून सगळ्यांनी मिळून बसून किंवा उभ्या उभ्याच खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चा करायची. अगदी सुरुवातीला जी दोन मुलं निवडली त्याविषयी पालकांची चर्चा होते. काहींचं म्हणणं असतं की, एकच मूल योग्य आणि त्याच्यातून चर्चेचे बरेच निरनिराळे मुद्दे निघतात. आपल्या पश्चात त्याला कोणीतरी जवळचं माणूस हवं म्हणून दोन मुलं योग्य.

याचबरोबर तीन मुलांपर्यंत साधारणपणी मुद्दे लोकं बोलतात. त्याची कारणं मांडतात. तीन मुलं म्हणणाऱ्यांची काही कारणं असतात. बहुतेक वेळेला आमच्याकडे पैसे आहेत, आम्हाला परवडतं असं कारण असतं, असंही आग्रहानी बोलणारं क्वचित जोडपं भेटतं की सुशिक्षित, सुसंस्कृत अशी लोकसंख्या वाढवणं हे आपलं कर्तव्य आहे त्यामुळे आपल्याला परवडतील तेवढी जास्त मुलं जन्माला घालावीत, देशाच्या लोकसंख्येबद्दल उलट वाद घालणारी लोकं निघतातच, पण तीन मुलं पाहिजेत म्हणणाऱ्यांचं त्यावर काय काय म्हणणं असतं. त्यात मुलगा पाहिजे वगैरे म्हणणं असतंच. घरचा धंदा असतो, मालमत्ता असते, इंडस्ट्री असते किंवा दुकान असतं. विशेषतः सराफी दुकान. त्यांचं पुढे म्हणणं असं असतं की चौथं मूल पाहिजे की नाही याच्याबद्दल पण घरी चर्चा चालू आहे.

दोन मुलंवाल्यांचं प्रमाण सर्वांत जास्त आहे. त्यातसुद्धा गेल्या पंधरा वर्षातला फरक मला दिसतोय तो असा की मुलगा-मुलगी काहीही चालेल पण दोन हा आकडा पक्का. आणि त्यातल्या त्यात जास्त प्रमाणात ज्या कारणामुळे ही लोकं असं म्हणतात ते कारण असं की आपल्या पश्चात पैसे, मालमत्ता या सगळ्याची जर नीट व्यवस्था आपणच जर करून ठेवली असली तर दोन मुलं भांडणार नाहीत. पण ही व्यवस्था केलेली नसली तर एकमेकांशी काही सोयरसुतक नसलेली किंवा एकमेकांच्या उरावर बसणारी देखील मुलं ठरण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे पंचेचाळिशीच्या आसपाससुद्धा मालमत्तेचं मृत्युपत्र बनवणारे लोकं सापडतात.

हा उल्लेख इथे एवढ्यासाठी केलेला आहे की सगळ्याच कार्यशाळांच्यात जरी मुद्द्याला धरून बोलावं, अशी अपेक्षा असली तरी लोकं संबंधित अनेक विषय काढतातच. या पुस्तकसंचात खरोखरीच ज्येष्ठ लोकांशी संवाद, मृत्युपत्र याविषयी सविस्तर चर्चा आहेच, पण कुठचा विषय कुठे निघेल याला खरंच काही नियम नाही. स्टेजवरच्या अधिकृत कार्यक्रमात अध्यक्ष जसे घंटा वाजवून व्याख्यान देणाऱ्याला थांबवतात तसं सूत्रधारानी कधीही वागायचं नसतं. अतिशय खुबीनी मूळ विषयाकडे गटाला खेचून आणावं लागतं.

एक मूल असणाऱ्यांची किंवा बास असं ठरवणाऱ्यांची संख्यासुद्धा बरीच आहे. कारणं निरनिराळी असतात. कोणाला आपल्याला एकच मूल परवडेल असं वाटतं, कोणाला असं वाटतं की एक मूल एकटं पडण्याची जी शक्यता आहे तसं होऊ न देण्यासाठी लागणारी कौशल्यं आपण शिकून घेऊ. काहींचं वय जास्त असतं आणि त्यामुळं दोन मुलं आवडली असती, पण लग्न उशिरा झाल्यामुळे आणि खूप उशिरा मूल झाल्यामुळे दुसऱ्या मुलाचं धाडस करता येत नाही असं ते म्हणतात.

आता हे जे मुलाचं रक्षण करणारे आणि सॉफ्टबॉलपासून मुलाला वाचवणारे पालक आहेत त्यांच्या भूमिकेविषयी चर्चा करायची. लहानपणी मुलाचं शारीरिक रक्षण करणं ही मुख्य जबाबदारी असते. पण मूल जरा मोठं झालं म्हणजे सात-आठ वर्षांचं झाल की, शाळेतल्या मित्रांशी सुद्धा मारामारी वगैरे सगळं चालू होतं आणि खरोखरच पालकत्वातला एक मोठा विषय जमलेले पालक काढतात. शाळेतून घरी येताना मार खाऊन किंवा दुसऱ्याला मारून घरी येणाऱ्या मुलाशी कसं वागायचं हा त्यांचा प्रश्न असतोच.

मोठ्या माणसांनाही तत्त्वज्ञानातल्या या विषयाचं कोडं सोडवणं खूप कठीण असतं. अन्याय करणं चूक त्याचबरोबर अन्याय सहन करणं चूक याचा प्रचंड गुंता त्यांनाच स्वतःला सुटलेला नसतो. त्यामुळे मुलांना काय सांगावं हा त्यांच्यासमोर नेहमीच प्रश्न असतो. आपल्या मुलांचं दुष्ट प्रवृत्तींपासून आपण खरोखरच संरक्षण करू शकू का इतका गंभीर प्रश्न त्यापैकी काहीजण काढतात. याच पुस्तकसंचात 'विवाह, रोजचं आयुष्य आणि तत्त्वज्ञान' या लेखामधे याचं काही प्रमाणात उत्तर मिळेल. मला स्वतःला सूत्रधार म्हणून प्रश्न विचारण्यासाठी म्हणून का होईना पण एवढे स्पष्ट विचार लोकं खेळाच्या निमित्तानी बोलतात याबद्दल आनंद वाटतो.

मुलांवर चेंडू टाकणारे जे लोक असतात त्यांच्यापैकी काहीजण आपण सगळे मिळून मुलांशी कसे वागतो या महत्त्वाच्या विषयाकडे वळतात. तुम्हाला माहितीच असेल की शोभाताईंचं गरवारे बालभवन बालकेंद्री समाजाचं ध्येय समोर ठेवून गेली 30 वर्षं काम करतं आहे आणि त्यामधे भरपूर अडचणी आहेत. या खेळाचं वैशिष्ट्य असं की पालक, मुलं आणि चेंडू फेकणारा समाज अशा तीनही भूमिका निरनिराळी लोकं आळीपाळीनी करतात तेव्हा अर्थातून अर्थ काढत गेल्यामुळे आणि निरनिराळ्या गोष्टीवर चर्चा करण्याची संपूर्ण मुभा असल्यामुळे कार्यक्रमाचा निम्मा वेळ फक्त हा एक खेळ असंही झालेलं आहे.

खेळ क्र. 18

सॉफ्टबॉल आत्तापर्यंत बोललो तसाच. जेवढे सॉफ्टबॉल असतील तेवढ्या जोड्यांना खेळता येईल. आपण असं धरू की तीन सॉफ्ट बॉल आहेत. त्यामुळे तीन जोड्या खेळू शकतील. ही शर्यत असल्यामुळे हॉलमधे लांबलचक एक मोठा पट्टा रिकामा ठेवून त्याच्या दोन्ही बाजूंना इतर लोकांनी उभं राहायला हरकत नाही. एका लांबलचक मोकळ्या पट्ट्यामधे एका टोकापासून दुसऱ्या टोकापर्यंत जाऊन समोरच्या भिंतीला शिवून परत जागेवर येण्याची ही शर्यत आहे. पण अर्थात तीन जोड्यांची शर्यत आहे.

तीन जोड्या बाजूबाजूला उभ्या राहतील आणि जोडीतल्या दोघांनी मिळून डाव्या किंवा उजव्या हाताच्या एका बोटानी एका बाजूनी सॉफ्टबॉल धरून ठेवला असेल. असा दोघांनी मिळून एका बोटानी धरलेला सॉफ्ट बॉल आणि अर्थात तो पडता कामा नये. मगाशी वर्णन केलं तसं समोरच्या भिंतीला हात लावून पुन्हा लवकरात लवकर आपल्या जागी कुठची जोडी येते याची ही शर्यत आहे.

पळायला पण माझी हरकत नाही पण त्या दोन बोटातून बॉल सुटता कामा नये. हातून बॉल सुटला तर पुन्हा मूळ जागी येऊन पहिल्यापासून शर्यत खेळावी लागेल.

गमतीचा भाग असा की जी जोडी एका बोटानी सॉफ्टबॉल धरून शांतपणी चालत जाते अशीच जोडी जिंकते. जी जोडी दोघांचा वेग जुळवू शकत नाही, घाईनी पळण्याचा प्रयत्न करते त्या जोडीला नियमाप्रमाणे हमखास मागे येऊन सुरुवातीपासून खेळावं लागतं. एकदा तीन जोड्यांची शर्यत झाली की आणखीन नवीन तीन जोड्या, पुन्हा त्यांची शर्यत, मग आणखीन तीन असं सगळ्यांनी जरूर खेळावं. त्या तीन संख्येला काही महत्त्व नाही, पण कमीत कमी दोन जोड्या असल्याशिवाय शर्यतच होऊ शकणार नाही हे उघड आहे. हॉल मोठा असला आणि जास्त सॉफ्टबॉल असले तर कितीही लोकं एका वेळेला खेळू शकतील.

आता खेळाच्या अर्थाविषयी – त्या सॉफ्टबॉलला काय समजायचंय हे दोघांनी मिळून ठरवायचं असतं. मूल समजलं तर त्याला हळुवारपणी मृदू भाषेत हाताळण्याविषयी ते मुद्दा मांडतात किंवा काही जोडपी सॉफ्टबॉलला करिअर समजतात. या दोन्ही गोष्टींची कल्पना केली तरीही खेळाचं मूळ वर्णन जे आहे ते त्याला सगळंच्या सगळं लागू पडतं. धावायचं. चालायचं, जोडीदाराबरोबर वेग जुळवायचा, एकच बोट वापरायचं आणि बाकीची चारी बोटं असून तरी वापरायची नाहीत याच्या अर्थाबद्दल पण लोकं बोलतात. आपल्याकडे सबंध हात आहे म्हणजेच खूप काही आहे, पण त्यातला थोडाच भाग वापरायचा याचा पालकत्वाशी असलेला संबंध लोकांना समजतो.

आपल्याकडे अधिकार आहे, रागावण्याचा, मारण्याचा, शिक्षा करण्याचा असे सगळे मार्ग उपलब्ध आहेत, पण त्याचा वापर करायचा नाहीय हा महत्त्वाचा अर्थ लोकं, विशेषतः ज्यांची मुलं पाच-सात वर्षांच्या आसपास आहेत असे पालक बोलतात. पालकत्वातला आणखीन एक मुद्दा दरवेळेला निघतोच असं नाही पण याच्याशी संबंधित नक्की आहे. आपल्या मुलांना 'आहे'चा अनुभव आणि 'नाही'चा अनुभव सुबत्ता असली तरी द्यायचा असतो हे फार महत्त्वाचं आहे. आहेत पैसे म्हणून चंगळवाद या वाटेनी न जाण्यासाठी हा विचार फार महत्त्वाचा आहे. या पुस्तकात पालकत्वाविषयी स्वतंत्र लेख असल्यामुळे याच्याविषयी अधिक न बोललेलंच बरं.

●

4) कागद आणि पुठ्ठ्याचे खेळ

खेळ क्र. 19

1) आपण अशी कल्पना करू की, वीसेक लोक आहेत आणि त्यामुळे वीस चिठ्ठ्या बनवाव्या लागतील. या चिठ्ठ्या अर्थातच कार्यकर्त्यांनी आधी बनवून ठेवल्या पाहिजेत. त्या चिठ्ठ्यांवर अगदी थोड्या शब्दांत नेमकी काय कृती करायची आहे त्या शारीरिक हालचालींचं वर्णन लिहायचं आहे. आत्ता मी 20 चिठ्ठ्यांपैकी साधारण निम्म्या चिठ्ठ्यांमधे काय लिहायचं आहे ते सांगतो. 20 चिठ्ठ्या करून झाल्या की त्या घड्या करून ठेवायच्या आहेत.

हालचाल, कृती चिठ्ठी क्र. 1) डोळे मिटून भिंतीकडे तोंड करून उभे रहा.

क्र. 2) दरवाजा अडवून कोणाला तिथून येऊ-जाऊ देऊ नका.

क्र. 3) खोलीत गोलगोल चालत रहा.

क्र. 4) शेजाऱ्याच्या आधारानी एका पायावर उभे रहा.

क्र. 5) कानात बोटं घालून खुर्चीवर बसा.

क्र. 6) खुर्चीवर पाय वर घेऊन मांडी घालून बसा.

क्र. 7) शेजारच्याच्या मागे त्याच्या कपड्यांचं शेपूट धरून उभे रहा.

क्र. 8) खोलीत सर्वांत उंचच उंच जागी जाऊन बसून रहा.

क्र. 9) खोलीतल्या सगळ्यांना एकेकासमोर जाऊन नमस्कार करा, खेळ थांबेपर्यंत करत रहा.

क्र. 10) हात हलवत रहा.

क्र. 11) खिडकीच्या गजाला धरून खिडकीपाशी उभे रहा.

क्र. 12) शेजारी उभ्या असलेल्या व्यक्तीच्या पायापाशी जाऊन बसा.

अशा आणखीन 10-11 चिठ्ठ्या तुमच्या कल्पनांनी तुम्ही बनवा. त्यानंतर एका ताटलीतून प्रत्येकानी बंद चिठ्ठी उचलायची. चिठ्ठ्यांवर काय लिहिलेलं आहे हे आधी कुणाला सांगायचं नाहीय. कार्यकर्त्यांना अर्थात वीस चिठ्ठ्यांमधला मजकूर माहिती असणार. पुढचा खेळाचा भाग असा की ताटलीमधली चिठ्ठी उचलायची आणि चिठ्ठीत लिहिल्याप्रमाणे कृती करून तसंच उभं राहायचं. त्याच

अवस्थेत (ती अवस्था चमत्कारिक असो किंवा आरामाची असो) सूत्रधारानी सगळ्यांशी बोलायचं. अर्थात एकावेळेला एकानी बोलायचं. नशिबानी उचललेल्या चिठ्ठीमधे जी काय कृती आली असेल ती मुद्दामहून दुष्टपणी तुमच्यावर कुणी लादलेली नाही. नशिबानी तुमच्या वाट्याला ते आलेलं आहे. आता तुम्ही पुढे याकडे कुठल्या नजरेनी बघाल याबद्दल आळीपाळीने बोला.

अल्बर्ट एलिसच्या सायकोथेरपीतला सर्वांत महत्त्वाचा भाग याविषयी नंतर सूत्रधारानी बोलायचा असतो. सायकोथेरपीमधला तो महत्त्वाचा भाग असा. ज्या गोष्टी नशिबानी घडतात, त्याबद्दल करण्याजोगं काय असतं असं विचारत जायचं. त्याचा निष्कर्ष पक्का असतो. निष्कर्ष असा की आपण काहीही करू शकत नाही. त्याच्याविषयी विचार करण्यात, प्रयत्न करण्यात अजिबात अर्थ नाही आणि डोकं शिणवून घेऊ नये. उदा. मी भारतीय म्हणून का जन्माला आलो, माझी उंची एवढीच का? रंग असा का?, जात अशी का? याविषयी क्षणभरसुद्धा विचार करणं चुकीचं आहे. तसंच पुढे माझ्याच नशिबात हे भोग का आले, या प्रश्नाचं उत्तर कोणीही देऊ शकणार नाहीय. परिस्थिती अशी आहे आणि त्याच्यापुढे काय करायचं याविषयी विचार करण्यात जरूर वेळ घालवावा, डोकं लढवावं कारण ते स्वकर्तृत्व आहे.

खेळ क्र. 20

जमलेल्या लोकांपैकी एखाद्याच्या खिशात, हातात, अंगावर अशा ज्या काही वस्तू असतील त्याच्या रुपयामधल्या किमती प्रत्येकानी सूत्रधाराकडे द्यायच्या.

गटात जेवढी माणसं असतील तेवढ्या चिठ्ठ्या बनवायच्या. त्या चिठ्ठ्यांमधे वस्तूंची नुसती नावं लिहायची. घड्या केलेल्या चिठ्ठ्या सूत्रधारानी प्रत्येकी एक अशा वाटायच्या आहेत, पण किमती त्याच्यावर लिहायच्या नाहीत. ज्याच्या अंगावर ती वस्तू असेल त्या माणसाकडे ती चिठ्ठी जाऊ नये ही जबाबदारी सूत्रधारावर. त्यानंतर ओळीनी एकेकानी चिठ्ठीत असलेल्या वस्तूची किंमत सांगायची. याच खेळाचं दुसरं स्वरूप खऱ्या किमतीच्या जवळपास पोहोचणारा जिंकला असंपण करता येईल. पण मूळ कल्पना ती नाहीय. वस्तूच्या किमतीच्या खेळावरून जरा मोकळं वातावरण तयार झालं की, स्वतःच्या निरनिराळ्या वस्तू, त्याच्या किमती, त्याची संख्या, त्यावर केलेला खर्च आणि शेवटी आपल्या

राहणीमानाचं वर्णन इथपर्यंत हा विषय सूत्रधारानी पोहोचवायचा आहे. आर्थिक व्यक्तिमत्त्व या विषयावरच्या गटचर्चेसाठी हा खेळ उपयोगी पडतो आणि हाच पुढे खर्चिक किंवा साधी राहणी या विषयाकडेही वळवता येतो.

खेळ क्र. 21

साधारण पाच लोकांचा एक गट. प्रत्येक गटामधे एक कुठलीतरी सर्वसाधारण सगळ्यांना माहिती असेल अशी वस्तू आणि त्याची उत्पादनाची किंमत अशी त्या चिठ्ठीवर लिहायची. काहीतरी उदाहरण घ्यायचं म्हणून आणि सगळेजण वापरतात म्हणून आपण मोबाईल फोन ही वस्तू निवडूया आणि साधारण मध्यम दर्जाचा म्हणजेच चार हजारांचा मोबाईल असं या खेळापुरतं ठरवूया. चिठ्ठीवर लिहिलेला मजकूर फक्त एवढाच असेल की चार हजार रुपयांचा मोबाईल.

पहिल्या माणसाकडे चिठ्ठी जाईल तेव्हा त्यानी त्याच्यावर स्वतःचा नफा वाढवून दुसऱ्या चिठ्ठीवर नवीन आकडा लिहायचा. त्यानी पाचशे रुपये वाढवायचे असं ठरवलं असं धरूया. थोडक्यात शेजारच्या माणसाची खरेदीची किंमत आता चार हजार पाचशे झाली. त्यानी पण स्वतःचा नफा वाढवून नवीन चिठ्ठीवर नवीन आकडा लिहायचा. आणि आधी मिळालेली चिठ्ठी आपल्याजवळ ठेवून घ्यायची.

असं करत करत पाचव्या माणसाकडे जो आकडा पोहोचतो ती गिऱ्हाईकाला पडणारी किंमत. कोण किती नफा ठेवतो हे आपापल्या धोरणांप्रमाणे माणूस ठरवतो. एके ठिकाणी हा खेळ घेतला होता तेव्हाचं मला आठवतंय. 15 टक्के मिळाल्याशिवाय त्या वस्तूचा धंदा करण्यातच काही अर्थ नाही, असं म्हणणारे पक्के धंदेवाले योगायोगानी एकत्र जमले होते. त्या गटामधे पाचव्या माणसाला तोच मोबाईल दुप्पट किमतीला मिळाला.

या पद्धतीनी प्रत्येक गटात आकडे निराळे येतील आणि नफा किती ठेवायचा, कुठल्या प्रकारच्या वस्तूवर किती डीलर्स कमिशन, कुठल्या वस्तूवर होलसेल ब्रोकरेज, अशासारखे विषय पुढे चर्चेत निघतात. काही काही वस्तू तर आपण दुकानदाराकडून उत्पादनाच्या किमतीच्या 15 ते 20 पट किमतीला घेतो. त्यावरून पुढे नाशवंत माल, त्याची दुकानं, टिकणाऱ्या वस्तूंची दुकानं, बेकरी प्रॉडक्ट्स, चैनीच्या वस्तू अशा अनेक विषयांवर लोक आपला विचार आणि अनुभव मोकळेपणानी मांडतात. मूळ विषय काय आहे त्याप्रमाणे सूत्रधाराला तो

वळवावा लागतो. हा खेळ आर्थिक व्यक्तिमत्त्व या विषयात खूप उपयोगी पडतो. पर्यावरणाची समज, साधेपणा या विषयात पण उपयोगी पडतो. पालकत्वाचा विषय असला तर मुलांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी याविषयी पण हे मुद्दे घेऊन बोलता येतं.

खेळ क्र. 22

हा खेळ 'विवाह रोजचं आयुष्य आणि व्यवस्थापन' या विषयाची चर्चा करताना उपयोगी पडणारा आहे. साध्या एका कागदावर प्रत्येकानी आज, उद्या आणि परवा आपल्याला काय काय कामं करायची आहेत ती क्रमानी लिहून काढायची. पहाटेपासून रात्रीपर्यंत. प्रत्येकानी ती मोठ्याने वाचून दाखवायची आहेत आणि दुसऱ्याच्या यादीवरून आपल्याला एखादं काम लक्षात आलं तर ते बाण करून आपल्या कागदावर लिहायचं. सगळ्यांना सांगितलेलं असतं की, ज्या गोष्टीला शरीराचा गजर लावलेला आहे, ते माणूस विसरत नाही. पण त्याखेरीज कुठलीही म्हणजे शब्दशः कुठलीही गोष्ट माणूस विसरू शकतो. त्याच्यापुढचे निर्णय म्हणजे काय लिहायचं आणि काय लिहिलेलं आहे त्याचा दुसऱ्याशी काही संबंध नाही. कोणाच्याच यादीचा कोणाशीच संबंध नाही.

या सगळ्यानंतर सूत्रधारानी मुख्य चर्चा करायची तो मुद्दा असा. आज, उद्या आणि परवा या तीन दिवसांतली कामं लिहून ठेवल्यामुळे आणि आपण ही गोष्ट आता विसरणार नाही याची काहीतरी व्यवस्था केल्यामुळे शांत वाटलं का नाही? काही लोक काही फरक पडला नाही असं म्हणतात त्यांच्यासाठी खास व्यवस्थापनातला आणखी एक खेळ असतो.

इथे खोलीत न दिसणाऱ्या अशा पाच जागा, व्यक्ती, वस्तू अशा गोष्टी मी तुम्हाला सांगतो आणि त्या दहा मिनिटांनी न लिहिता त्याच क्रमानी नुसत्या बोलून दाखवायच्या. 100% लोक दहा मिनिटांत ते विसरतात. व्यवस्थापनशास्त्राच्या म्हणण्याप्रमाणे असा एखादा अचाट स्मरणशक्तीचा माणूस लाखात एक असेलही, पण तो माणूस आपण स्वतः आहोत की नाही हा मुख्य प्रश्न असतो आणि बाकीच्या नव्व्याण्णव हजार नऊशे लोकांना लिहिल्याशिवाय काही पर्याय नाही हा स्पष्ट मुद्दा सूत्रधार मांडतो. व्यवस्थापनशास्त्राच्या प्रशिक्षणामधे लिहिण्याचं महत्त्वं यावर खूप भर आहे. त्याची चर्चा करताना हा खेळ फार उपयोगी पडतो.

आणखीन एक व्यवस्थापनातला मुद्दा सूत्रधारानी इथे जरूर सांगावा की,

निरनिराळ्या प्रकारची कामं आपल्या हातून होतील की नाही या विचारानी घाबरून नाही नाही म्हणणाऱ्यांसाठी तर्कशास्त्रामधला 'लॉ ऑफ पर्सेंटेजेस' हा विषय अत्यंत स्पष्टपणी पुन्हा पुन्हा सांगतो की तुम्ही दहा लोकांना हो म्हणलेला असलात तर त्यातले 75 टक्के लोक त्यांच्या काहीतरी अडचणींमुळे ती कामं रद्द करतात किंवा पुढे ढकलतात. त्यामुळे तुमच्यावर कोसळणारी कामं 25 टक्के खात्रीनी आणि आणखीन 25 टक्के कदाचित हेच त्याचं प्रमाण असतं. सारांशात खुशाल हो म्हणा आणि सगळी कामं खरोखरीच करावी लागली आणि खूप धावपळ झाली तर असा प्रसंग सबंध आयुष्यात दोन-तीनदा येतो हे लक्षात ठेवा.

खेळ क्र. 23

शक्यतोवर हा खेळ नवरा-बायको एकत्र असतील अशा गटात खेळण्याचा आहे. पण समजा कुणाची बायको किंवा नवरा आलेले नसलेच तर कार्यकर्त्यांपैकी कुणीतरी ती भूमिका करावी. खेळाचं वर्णन आता सांगतो. हॉलच्या एका टोकापासून दुसऱ्या टोकापर्यंत चालत जायचं आहे आणि ही चालण्याची शर्यत केवळ बायकांची आहे. नवऱ्याकडे दुसरीच एक कामगिरी आहे. सहा इंच गुणिले बारा इंच अशा आकाराचे कागदाचे दोन तुकडे प्रत्येक नवऱ्याजवळ दिलेले असतील. बायकांनी एकेक पाऊल पुढे टाकत लवकरात लवकर हॉलच्या दुसऱ्या टोकाकडे जायचं आहे, पण प्रत्येक पाऊल कागदाच्या तुकड्यावरच ठेवायचं आहे.

हा कागदाचा तुकडा उचलून पुढे सरकवून नवऱ्यानी ठेवायचा तोपर्यंत बायकोनी एक पाय उचलून ठेवायचा. तो अधांतरी पाय पुन्हा कागदाच्या तुकड्यावरच ठेवायचा. या पद्धतीनी डावा-उजवा डावा-उजवा करत हॉलच्या दुसऱ्या टोकाकडे पोहोचण्याची ही शर्यत आहे. एकदा याच खेळामधे उन्हाळा असल्यामुळे छतावर बऱ्याच संख्येनी पंखे चालू होते. त्यामुळे मी सांगितलं की त्या सगळ्या पंख्यांचा वेग जास्तीत जास्त करा, कागद उडायला लागल्यामुळे पुरुषांची आणखीन आणखीनच धांदल झाली. खेळाचं वर्णन तर संपलं. याच्या अर्थात नाही शिरलं तरी चालेल. तुम्हाला सगळ्यांना तो आपोआप समजेल.

खेळ क्र. 24

नवरा-बायकोनी एका मोठ्या कागदावर दोन स्केचपेन्स घेऊन दोघांनी मिळून एका मिनिटात चित्र काढण्याचा हा खेळ आहे. चित्रकला हा विषय आणि

त्यातलं प्रावीण्य लोकांना दाखवणं हा खरा उद्देश नाही, पण एका मिनिटात दोघांनी मिळून काहीतरी चित्र काढणं, काहीतरी रचना करणं, काहीतरी विषय ठरवणं, त्यातले तपशील भरणं, जोडीदाराच्या बाजूला असलेल्या कागदाच्या टोकावर हात लांब करून काहीतरी काढणं यात खरोखर खूप गंमत असते. मग सूत्रधार सगळ्यांना विचारतो एक मिनिटात काय चित्र काढलं? त्या प्रश्नाचं उत्तर देण्याच्या ऐवजी जमलेली सगळी जोडपी म्हणतात की, एक मिनिट फार कमी पडलं. मग सूत्रधार म्हणतो ठीक आहे, आणखी दोन मिनिटं चित्र काढा पण काहीतरी अर्थपूर्ण काढा. हवा तर दुसरा कागद घ्या. दोन मिनिटं झाल्यावर वेळ आणखी वाढवायचा का, असं सूत्रधार विचारतो आणि जवळजवळ सगळे हो म्हणतात. जास्तीत जास्त दहा मिनिटांपर्यंत हा खेळ लोक खेळलेले आहेत.

या खेळाचा अर्थ तर अगदी साधा आणि सोपा आहे. अनेक जोडप्यांमधे उणीव फक्त ती असते कम्पॅनियनशिपची. विचार करून, प्रयत्न करून दोघांनी एकत्र करण्याजोग्या गोष्टी जर ते वाढवू शकले तर नवरा-बायकोचं आयुष्य जास्त समृद्ध होत जातं. या विषयाकडे सूत्रधारानी चर्चा न्यायची असते. पुढे गटचर्चेमधे तुम्ही दोघं मिळून काय काय कामं करता असं विचारल्यावर एकत्र काहीतरी करणाऱ्यांची संख्या अगदी कमी आढळते. अगदी थोडक्यात हा मुद्दा इथे सांगतो. एकत्र धंदा करणारी काही जोडपी भेटतील, पण सामाजिक काम एकत्र करणं, त्यानी मिळणारा आनंद मिळवणं हे फार उच्च दर्जाचं असतं. जमलेल्यांना हे पटलंच पाहिजे असं काही बंधन नाही, पण अगदी किंचित काहीतरी सामाजिक कार्य नवरा-बायकोनी एकत्र करून त्याची चव तरी घेऊन बघावी अशी सगळ्यांना विनंती आहे.

खेळ क्र. 25

निरनिराळ्या काउन्सेलर लोकांशी इथे पुण्याच्या आसपास मी बोललो आहे आणि आमच्या सगळ्यांच्या माहितीप्रमाणे ‘सेल्फ काउन्सेलिंग’ ही पद्धत इथे कुठेही वापरत नाहीत. माझी सून इंग्लंडमधे काउन्सेलिंग या क्षेत्रातच असल्यामुळे तिच्याशी आणि तिच्या मित्रमंडळींशी इंग्लंडमधे गेल्यावर या विषयावर खूप गप्पा होतात. इंग्लंडमधे वापरतात त्या दोन पद्धती मला कळल्यामुळे त्याचा वापर मी इथे करायला सुरुवात केली. त्या दोन पद्धती म्हणजे ‘सेल्फ काउन्सेलिंग’ आणि ‘कॉन्स्टेलेशन’. सेल्फ काउन्सेलिंग या पद्धतीमधे

काउन्सेलरनी प्रथम स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचं ॲनॅलिसिस करायचं असतं. स्वतःचे प्रश्न आणि त्यावर स्वतः हुडकलेले उपाय याच्यावर बरंच काम करायचं असतं. हे काम साधारण दोन-तीन महिने चालतं आणि त्यानंतर तो काउन्सेलर इतरांचं काउन्सेलिंग करायला ‘क्वालिफाईड’ समजतात. त्या तीन महिन्यांच्या ॲनॅलिसिसपूर्वी नऊ महिन्यांचा थिअरीचा कोर्स असतो. या सगळ्या एक वर्षाच्या काळात जे निरनिराळे खेळ वापरतात त्याच्यापैकी एक खेळ आत्ता मी तुम्हाला सांगतो.

साहित्य अगदी सोपं. वर्तमानपत्राचं एक पान. गोलात लोक बसलेले आहेत अशी कल्पना करा. नेहमीच्याच व्याख्येप्रमाणे 15-20 लोक असणं जास्त चांगलं. सूत्रधाराच्या हातात लिखाणासाठी खाली धरायला पुठ्ठा, कागद, पेन, पेन्सिल सगळं तयार. जे 20 लोक बसले आहेत ते गोलात बसले आहेत अशी आपण कल्पना करूया. पहिल्या माणसानी खेळायला सुरवात करायची. वर्तमानपत्रातल्या एवढ्या सगळ्या मजकुरातला एक शब्द फक्त निवडायचा. फार वेळ वाचत बसायचं नाही. खेळ समजावून सांगण्यासाठी उदाहरण देतो. समजा त्याच्यात दागिना असा शब्द आहे, तर त्यानी दागिना शब्दावरून मनात काय विचार येतील ते मोकळेपणानी सांगायचे. सूत्रधारानी तो शब्द आणि त्यानी सांगितलेला विचार अगदी थोडक्यात लिहून घ्यायचा. शक्यतोवर एक-दोन शब्दांतच.

मग त्यानी तो वर्तमानपत्राचा तुकडा शेजारच्याकडे द्यायचा. शेजाऱ्यानी सगळं असंच पण आधीचा शब्द वगळून काहीतरी शब्द शोधायचा. दागिना शब्द पुन्हा घ्यायचा नसल्यामुळे दुसरा काहीतरी शब्द समजा शेजाऱ्यानी धिक्कार असा निवडला. खरं म्हणजे वस्तूचं नाव, क्रियापद, विशेषण काय वाट्टेल तो शब्द चालेल. त्यावरून त्या माणसाच्या मनात काय विचार येतात ते त्यानी मोकळेपणानी बोलणं महत्त्वाचं आणि थोडक्यात बोलणं हे पण महत्त्वाचं. सूत्रधाराची तर त्याच्याहून मोठी कसोटी असते. कारण त्याला ते एक-दोन शब्दात लिहायचं असतं.

अशा 20 लोकांच्या 20 गोष्टी सूत्रधार लिहून ठेवतो. साधारण नियम असा (85% अचूक पण त्यापेक्षा जास्त नाही.) त्या माणसाच्या सध्याच्या परिस्थितीविषयी तो माणूस विचार करत असतो आणि त्याविषयीच बोलतो. हा झाला खेळाचा पहिला भाग. दोन-चार मिनिटांच्या विश्रांतीनंतर खेळाचा दुसरा भाग चालू होतो.

आता थोडासा नियम बदलायचा. माणसं तशीच त्याच ठिकाणी बसलेली,

तीच वीस माणसं. फरक एवढाच की पहिल्या माणसानी त्या वर्तमानपत्राचा चेंडूसारखा बोळा करायचा. तो बोळा गोलात बसलेल्या कोणाहीकडे फेकायचा आणि फेकण्यापूर्वी मला हा दुर्गुण नको म्हणून कुठल्या तरी दुर्गुणाचं नाव घ्यायचं. दुर्गुण स्वतःचा आहे का दुसऱ्याचा, पण स्वतःला नावडणारा आहे याविषयीची चर्चा नंतर करायची आहे.

आधीच्या भागात आणि या भागातला मुख्य फरक असा आहे की, पहिल्या भागात वर्तमानपत्र कुणाकडून कुणाकडे जाणार हा क्रम माहिती होता, पण या भागामधे कोणाकडे कागदाचा बोळा फेकला जाईल हे आधी माहितीच असू शकत नाही. प्रत्येकाची दुर्गुण सांगण्याची एकदा पाळी झाली आणि वीसच्या वीस लोकांचे दुर्गुण टिपून झाले की त्यानंतर पाच मिनिटांची जगप्रसिद्ध 'रोरशाक टेस्ट' प्रत्येकानी करायची असते. या टेस्टचं स्वरूप असं असतं की, निरनिराळ्या प्रकारच्या आणि रंगाच्या आकृत्या आधी काढलेली कार्ड्स तयार असतात. प्रत्येकाला एक कार्ड दिलं की प्रत्येक जण आपल्याला त्या आकृतीमधे काय काय दिसतं आहे याचं वर्णन लिहून काढतो. ते सगळे कागद सूत्रधार गोळा करून त्याच्यावर नावं टाकून ते फाईलला लावतो.

हे तीन पद्धतीचे खेळ लागोपाठ खेळल्यानी त्या माणसाचा खरा काळजीचा विषय कुठला हे 85% खात्रीनी कळू शकतं. त्यानंतर त्या प्रश्नाविषयी इतर मुद्दे लिहून काढायचे असतात. ही जी पुढची पद्धत आहे त्याला 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' असं म्हणतात. पण त्याच्या खोलात आपण आत्ता नक्कीच शिरणार नाही. याचं कारण या पुस्तकसंचात क्रिटिकल ॲनॅलिसिस या विषयावर स्वतंत्र लेख आहे. आता पुन्हा जरा 'सेल्फ काउन्सेलिंग'कडे वळूया. दोन खेळाचे प्रकार आणि 'रोरशाक टेस्ट' यामधून जो प्रश्न समोर येईल, त्या प्रश्नाबद्दल त्या माणसाचं एकमत झालं नाही तर स्वतंत्रपणी पुन्हा स्वतःचे प्रश्न सोडवण्यासाठी काउन्सेलरला काउन्सेलिंग घ्यावं लागतं.

खेळ क्र. 26

जमलेल्या लोकांपैकी कुणीही सूत्रधार म्हणून काम करायचं. कारण मूळच्या सूत्रधारानी सगळ्यांचं निरीक्षण करून टिपणं काढायची कामगिरी करायची आहे. या तात्पुरत्या सूत्रधारानी एक ए फोरचा कागद घ्यायचा. उरलेल्या 19च्या 19 लोकांकडे एक एक ए फोरचा कागद द्यायचा. तात्पुरत्या सूत्रधारानी

तोंडी मोठ्याने सूचना द्यायच्या आहेत आणि बाकी सगळ्यांनी डोळे बंद करून दिलेल्या सूचनांप्रमाणे कागदाचं डिझाईन बनवायचं आहे. कागदाच्या त्या डिझाईनमधे तात्पुरत्या सूत्रधारानी घड्या, भोकं या दोन्हीही गोष्टींचा वापर करायचा. भोकं हातानी कागद फाडून करायची. थोडक्यात कुठलीही टोकदार वस्तू न वापरता तोंडानी सूचना दिल्याप्रमाणे प्रत्येकानी त्याला समजेल तशी घडी आणि कागद फाडून पाडलेलं भोक याचं डिझाईन निराळं असतं. तात्पुरत्या सूत्रधाराला जरा जास्त समजावून सांगण्याची गरज आहे असं वाटलं तर खेळ चालू असतानासुद्धा त्यानी समजावून सांगायला हरकत नाही. फाडून भोक पाडायचं हे कागदाच्या कडेला किंवा मधे कुठेही करता येतं.

सूत्रधाराचं मूळ डिझाईन आणि प्रत्येकाचं नाव लिहून ठेवलेला डिझाईनचा कागद शेजारीशेजारी ठेवून प्रत्येकजण सूत्रधाराला सांगतो की तू असं सांगितलंस ते मला असं वाटलं. काही वेळेला सूत्रधारानी आकार सांगितलेला नसतो, माप सांगितलेलं नसतं, बाजू सांगितलेली नसते. अशा तऱ्हेनी एकाच वेळेला दिलेल्या सूचनेचा निरनिराळी लोकं कसा निरनिराळा अर्थ काढतात यावरून मग चर्चा करायची असते. प्रत्येकजण आपापला अनुभव सांगतो. आपण काय अर्थाने बोलतो आणि दुसऱ्यानी ते काय अर्थानी घेतलं याचे किस्से सांगतो आणि त्यावरून गैरसमजुतींनी घडणाऱ्या गोष्टी याच्यावरती चर्चा मुख्य सूत्रधाराला न्यावी लागते. आपल्या अभ्यास मंडळात नेहमी असंच नाही का घडत? तोच विषय, तीच चर्चा, बोलणारा माणूस तोच पण प्रत्येकाला समजलेला अर्थ मात्र निराळा. हे सत्य सर्व नात्यांच्यात मान्य करणं जमलं तर आयुष्य फार सोपं होतं.

खेळ क्र. 27

या खेळासाठी लागणारं साहित्य म्हणजे पातळ पुठ्ठा किंवा कार्डशीट. 15-20 जणांमधे चार ते पाच जणांचा एक गट तयार करायचा. आधीच बनवून आणलेले कागदाचे त्रिकोण, चौकोन अशा आकाराचे लहान-मोठे तुकडे या गटाला सूत्रधारानी द्यायचे. बाकी लोकांनी गोलात बसून या गटाचं निरीक्षण करायचं. गटातल्या लोकांना या तुकड्यांपासून सर्वांचा सारख्याच आकाराचा एक एक चौरस झाला पाहिजे अशी सूचना द्यायची. सूत्रधारानी त्याचे चौरस होतील अशा पद्धतीनी ते तुकडे तयार ठेवावे लागतात. या खेळाचा नियम म्हणजे खेळणाऱ्या या चार-पाच लोकांनी एकमेकांशी न बोलता, एकमेकांना तुकडे न

मागता चौरस पूर्ण करायचा. आपला तुकडा आपणहून दुसऱ्याला देण्याची परवानगी आहे.

या खेळाची गंमत म्हणजे एखाद्याचा चौरस पूर्ण झाला की तो माणूस गप्प बसून राहतो. पण सर्वांचा सारख्याच आकाराचा चौरस पूर्ण करायला एकमेकांना मदत केली पाहिजे हे बऱ्याचदा त्याच्या लक्षातच येत नाही. मग सूत्रधाराला काही हिंट्स द्याव्या लागतात. खरंतर एकमेकांची गरज ओळखून त्याचा चौरस पूर्ण होण्यासाठी आपल्याकडचा एखादा तुकडा न बोलता दुसऱ्याकडे सरकवता येतो. मग आपसूकच आपल्यालाही अशी मदत मिळून सगळ्यांचे समान आकाराचे चौरस तयार होऊ शकतात. हीच तर या खेळाची गंमत आहे.

आता या खेळाच्या अर्थाविषयी, गटातलं कोणी म्हणतं की आयुष्यं असंच विविध आकारांचं म्हणजे विविध प्रकारांचं असतं. ते नीट मांडता आलं पाहिजे. कुणी पालक म्हणतात की, विविध वयाच्या मुलांसोबत वाढताना न बोलता संयमानी काम करता आलं पाहिजे. कुणी म्हणतं की, समोरच्याची गरज ओळखून त्यानी न मागताच आपण मदत केली पाहिजे तर सहजीवन आनंदी होऊ शकतं. असे बरेच अर्थ लोक सांगतात. खेळ खेळताना अर्थांचे अनेक पदर उलगडत जातात आणि जाम धमाल येते.

खेळ क्र. 28

या खेळात प्रत्येकानी जमलेल्या लोकांपैकी कोणाला तरी एक 'ग्रीटिंग कार्ड पाठवायचं आहे, ज्या व्यक्तीला ते द्यायचं आहे त्या व्यक्तीचं नाव लिहायचं नाही, बाह्यरूपाचं वर्णन लिहायचं नाही, पोषाखाचं वर्णन करायचं नाही. पण त्या माणसाचे अंतर्गुण लिहायचे. तेही फक्त सद्‌गुण. दुर्गुण कळले, माहिती असले तरी लिहायचे नाहीत. सूत्रधारानी अशी सगळी कार्डं गोळा करायची आणि वर्णन वाचून दाखवायचं.

हा खेळ अनोळखी लोक जमल्यावर अगदी सुरवातीला घेता येणार नाही. अगदी शेवटी शेवटी घ्यावा लागेल.

खेळ क्र. 29

या खेळामधे जोडप्यानी किंवा दोन अविवाहितांनी भाग घ्यावा. जेवढ्या जोड्या भाग घेतील त्यांनी शेजारीशेजारी उभं राहायचं. हा खेळ बऱ्यापैकी मोठ्या हॉलमधेच खेळता येईल. त्या हॉलमधे तळाच्या फरशांवर स्पष्ट दिसण्याजोग्या

सांध्याच्या रेषा असल्या तर फारच छान. तशा नसल्या तर खडूनी रेघा मारण्याची व्यवस्था करावी लागेल. त्यानंतर शेजारीशेजारी उभ्या असलेल्या जोड्यांनी दोघांनी मिळून एकेका बोटानी एक कागद दाबून धरायचा. सूत्रधारानी जाहीर करायचं की यापुढे शर्यत खेळायची आहे.

हे सांगितल्यावर काही जोड्या एक बोट वापरण्याच्या ऐवजी दोन बोटं, पंजा वापरण्याचा प्रयत्न करतील, पण सूत्रधारानी त्यांना त्याच्यापासून रोखायचं आहे. दोघांनीही एकाच बोटाचा वापर करायचा हाच नियम आहे. हा दोघांनी मिळून एका बोटानी कागद धरायचं सगळ्यांना समजलं अशी सूत्रधाराची खात्री झाली की शर्यतीचा पुढचा नियम सांगायचा. सगळ्या जोड्यांनी फरशीच्या पट्ट्यातूनच चालत जायचं. कागद मात्र दोघांच्या बोटातून पडू द्यायचा नाही. कागद सुटला तर पुन्हा मागे येऊन पहिल्यापासून शर्यत चालू करायची हा नियम.

या खेळाचा अर्थ लोकांना विचारलेला सर्वांत चांगला. रेघांच्या पट्ट्यातून चालत जाणं याचा अर्थ समाजाचे संकेत पाळणं असं बरेच लोक सांगतात. काही लोक सांगतात की नवरा-बायकोनी किंवा दोघांनी समजुतीनी स्वतःच आखून घेतलेले नियम म्हणजे तो पट्टा. दोघांनी मिळून कागद एका बोटात धरणं याचा अर्थ बहुतेक वेळा लोक सांगतात की, नवरा-बायकोचं नातं दोन बोटांत कागद धरून ठेवण्याइतकं नाजूक असतं.

खेळ क्र. 30

दोघांच्या जोडीनी एका बोटानी नाजूकपणी कागद धरून ठेवण्याऐवजी यामधे दोघांच्या एका पंजानी कागद दाबून ठेवायचा. त्यापुढे मात्र चालत शर्यत खेळण्याऐवजी शिवाशिवी खेळायची. शिवणाऱ्या जोडीचा एक हात कागद धरण्यात गुंतलेला असेल. दोघांना वेग जुळवावाच लागेल नाहीतर कागद पडेल.

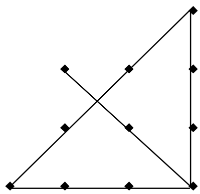
ज्यांना शिवायचं आहे त्यांचीही तीच परिस्थिती असेल. त्यांनाही पंजानी दाबलेला कागद सांभाळूनच हालचाल करायची असेल.

हा खेळ खेळणाऱ्या 8-10 जोड्या असल्या आणि सपाट हॉल मोठा असला तर क्वचितच एखादी जोडी दुसऱ्या जोडीला शिवू शकते. सर्वांत मोठं लोढणं तो दाबून ठेवलेला कागद ठरतो.

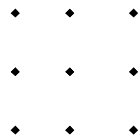
त्यानंतर त्याच्या अर्थाविषयी चर्चा होते. तो कागद म्हणजेच लोढणं याला कोणी मूल समजतं. कोणी मालमत्ता समजतं. कोणी समाजाची बंधनं समजतं.

खेळ क्र. 31

ही एक आकृती आहे. पण ही क्र. 1 ची आकृती आधी दाखवायची नाही.



आकृती क्र. 1



आकृती क्र. 2

ही क्र. 2 ची नऊ ठिपक्यांची आकृती दाखवायची.

हे नऊ ठिपके 4 सरळ रेषांनी जोडायचे हे कोडं आहे. डावीकडे दाखवलेल्या पद्धतीनीच फक्त ते शक्य होतं. जमलेले लोक अनेक निरनिराळ्या पद्धतीनी प्रयत्न करून बघतात, पण ते शक्य होत नाही. सगळ्यांनी एकदा मान्य केलं की हे जमणं शक्य नाही, की मग सूत्रधारानी डावीकडची आकृती दाखवायची.

त्यानंतर अनेक शंका निघतात. मुख्य शंका एकच असते की या आकृतीत नऊ ठिपके 4 सरळ रेषांनी जोडले असले तरी त्या रेषा नऊ ठिपक्यांच्या बाहेर गेल्या आहेत. त्यावर सूत्रधारानी सांगावं की नऊ ठिपक्यांच्या बाहेर जायचं नाही अशी अट घातलेलीच नव्हती. या खेळाचा अर्थ असा की, आपण कित्येक वेळा स्वतःच काही मर्यादा स्वतःला घालून घेतो. प्रत्यक्षात त्या आवश्यक नसतात.

हा खेळ जीवनसाथमधे बरेच वेळा खेळलेला आहे, पण तो मी प्रथम अनेक वर्षांपूर्वी 'कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंट'च्या कोर्समधे शिकलेलो आहे. व्यवस्थापनशास्त्रात तर असं शिकवतात की प्रत्येक अडचणीला एकापेक्षा जास्त उत्तरं असतातच. ते महत्त्वाचं आहे.

खेळ क्र. 32

या खेळामधे 16 निरनिराळ्या विषयांच्या आधी लिहिलेल्या चिठ्ठ्यांचा वापर सूत्रधारानी करायचा असतो. हे 16 विषय आयुष्यामधले गंभीर विषय आहेत. जमलेले लोक 16 पेक्षा जास्त असले तर दोघातिघांनी एक विषय घेण्यात अडचण नाही. त्या विषयावर प्रत्येकानी फक्त दोनच वाक्य बोलायची आहेत. विषय मात्र बंद चिठ्ठीमधे जो येईल तो मान्य करायचा. आयुष्यात खरोखर

गंभीरपणी विचार करायलाच पाहिजे असे हे 16 विषय आहेत. त्यावरचे प्रश्न आहेत.

1) माणसाच्या रूपाला किती महत्त्वं द्यावं?
2) लग्नसमारंभात किती खर्च करावा?
3) स्वतःच्या करिअरबद्दल काय योजना कराव्यात?
4) नियमित व्यायाम आयुष्यभर करायला हवा का?
5) नेहमी खरं बोलावं असं म्हणतात, हे कसं जमवयाचं?
6) लग्न ठरवताना पत्रिका बघावी का नाही?
7) धर्म आणि जाती मानाव्यात की नाही?
8) संगीत/नृत्य/नाट्य या कला आयुष्यात महत्त्वाच्या आहेत?
9) आयुष्यात श्रीमंत कसं व्हायचं?
10) सामाजिक रुढी, कर्मकांडं किती महत्त्वाची मानावीत?
11) प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष हुंडा घ्यावा का नाही?
12) भारत देश सोडून परदेशात कायम वास्तव्य योग्य की अयोग्य?
13) एकत्र कुटुंब चांगलं की विभक्त कुटुंब चांगलं?
14) स्त्री-पुरुष समानता हा किती महत्त्वाचा विषय आहे?
15) लग्नापूर्वीचं प्रेमप्रकरण ही नैसर्गिक गोष्ट आहे की नाही?
16) समाजकार्य ही प्रत्येकानी करण्याची गोष्ट आहे की नाही?

या खेळाचा एकच नियम आहे. चिठ्ठीतल्या प्रश्नाचं उत्तर दिलंच पाहिजे आणि ते लगेच दिलं पाहिजे. जरा वेळानी विचार करून सांगतो असंही म्हणायला परवानगी नाही. एखाद्याचा स्वभाव कळण्यासाठी या खेळाचा चांगला उपयोग होतो. लगेच उत्तर नाही दिलं तर ती व्यक्ती बाद होते. स्वतःच्या स्वभावाविरुद्ध खोटं किंवा निराळं उत्तर कोणीही देण्याची शक्यता अगदीच कमी असते.

खेळ क्र. 33

या खेळात तरुण मुलामुलींनी स्वतःच्या आईवडलांना लिहायचं पत्र बोलायचं आहे. जमलेल्या लोकांनी ओळीनी, रांगेत बसून प्रत्येकानी एक वाक्य बोलायचं. तेवढा वेळ असला तर दुसरं वाक्य बोलायलाही हरकत नाही. पिढीतल्या फरकाविषयी काम करताना या खेळाचा खूप उपयोगच होतो. याच

प्रकारे पालकांनी मुलांविषयी बोलण्याचाही खेळ होऊ शकतो.

खेळ क्र. 34

विवाहित किंवा अविवाहित जोड्यांनी खेळायचा हा खेळ आहे. जोडीमधल्या दोघांची प्रत्यक्ष ओळख असेल अशा लोकांची नावं-आडनावं दोघांनी आळीपाळीनी लिहायची. प्रत्यक्ष ओळख मात्र पाहिजे आणि दोघांचीही पाहिजे. प्रसिद्ध व्यक्ती, नटनट्या, राजकारणी, खेळाडू चालणार नाहीत कारण त्यांची दोघांना माहिती असली तरी प्रत्यक्ष ओळख नसते. 3 मिनिटांत जास्तीत जास्त नावं लिहून होतील ती जोडी जिंकली असं सूत्रधारांनी जाहीर करायचं.

पूर्ण अनोळखी लोकांचा गट असला तर हा खेळ अर्थातच खेळता येणार नाही, कारण खरं खोटं तपासता येणार नाही.

एक गमतीचा भाग असा की, जोडी नवरा-बायकोची असली तर त्यांची दोघांची स्वतःची नावं त्यात घालावीत हे त्यांच्या लक्षात येत नाही. स्वतःची आणि जोडीदाराची ओळख असतेच की!

खेळ क्र. 35

या खेळासाठी नवरा-बायकोच्या जोड्या किंवा दोन मित्र किंवा दोन मैत्रिणी अशाच जोड्या लागतात. हा खेळ मी अनेक वर्षांपूर्वी अमेरिकेत व्यवस्थापनशास्त्राच्या कॉलेजच्या पार्टीत खेळलेलो आहे. तो तेव्हापासून जगभरच्या लोकप्रिय खेळांपैकी एक आहे.

मोठ्या हॉलमधे यात भाग घेणाऱ्या जोड्यांनी सुटंसुटं उभं रहायचं. प्रत्येक जोडीला सारख्या आकाराचा एक वर्तमानपत्राचा कागद मिळेल. दोघांनी मिळून त्या वर्तमानपत्रावर उभं राहायचं आहे. कोणाचाही पाय वर्तमानपत्राच्या बाहेर जाता कामा नये.

सूत्रधारानी 1 मिनिटात ही फेरी संपवायची. पुढच्या फेरीत तेच वर्तमानपत्रं प्रत्येक जोडीनी घडी घालून निम्मं करून घ्यायचं आणि त्यावर उभं राहायचं. 1 मिनिटानी पुढची फेरी सुरू करायची. वर्तमानपत्रं दर फेरीला निम्मं करत छोटं करत जायचं. पुढच्या फेऱ्यांना एकमेकांनी मिठी मारली, एकानी दुसऱ्याला उचललं तरच छोट्या आकाराच्या कागदावर उभं राहता येतं.

खेळ क्र. 36

या खेळात खेळणाऱ्या प्रत्येकाच्या पाठीवर एक मोठ्या अक्षरात कागद चिकटवलेला असेल. जमलेल्या गटाच्या संदर्भाप्रमाणे त्या चिठ्ठीवर व्यवसाय लिहिता येईल, नटनट्यांची नावं, खेळाडूंची नावं, राजकारण्यांची नावं यापैकी काहीतरी एक विषय ठरवून तो मजकूर लिहिलेला असेल. ज्याच्या पाठीवर ती चिठ्ठी लावली असेल त्याला तो मजकूर दिसणार नाही, पण इतरांना दिसेल.

एक जण पाठमोरा उभा राहील. इतर जण एकएक करून त्या चिठ्ठीतल्या मजकुराबद्दल एकएक वाक्य ओळीनी बोलेल. साधारण 5 ते 10 वाक्यांमधे पाठमोऱ्या व्यक्तीनी स्वतःच्या पाठीवर काय लिहिलंय ते ओळखायला हवं. 5 का 10 वाक्यं हा नियम सगळ्यांनी आधी ठरवून ठेवावा. तेवढ्या वाक्यात पाठमोऱ्या व्यक्तीला चिठ्ठीवरचा मजकूर ओळखता नाही आला तर त्या व्यक्तीला हार मान्य करावी लागेल, म्हणजेच गुण मिळणार नाही.

या खेळाचे अनेक प्रकार गेली अनेक वर्षं निरनिराळ्या वयाचे लोक जगभर खेळत आहेत, पण अजूनही त्यातली गंमत संपत नाही.

खेळ क्र. 37

हा खेळही गेली अनेक वर्षं अनेक ठिकाणी खेळला जातो, पण अजून तो लोकप्रिय ठरतो, कारण उपयोगी आहे. मी आणि शोभा पालक शिक्षणाचे वर्ग अनेक वर्षं घेतो आहे. त्यामधे आम्ही अनेक वेळा या खेळाचा उपयोग केला आहे.

सूत्रधारानी जमलेल्या लोकांना सरळसरळ विचारायचं की जमलेल्या लोकांपैकी लोकांशी संवाद साधण्याचा जास्तीत जास्त अनुभव आणि कौशल्य ज्याच्याकडे आहे त्याने स्टेजवर यावं.

जी व्यक्ती असेल त्याच्या हातात आधी काढलेली एक आकृती द्यायची. तो कागद ज्या आकाराचा असेल त्याच आकाराचा कागद जमलेल्या प्रत्येकाला एक एक द्यायचा. मग प्रत्येकाकडे पेन, पेन्सिल असं लिहिण्याचं काहीतरी साहित्य आहे ना याची सूत्रधारानी खात्री करून घ्यायची.

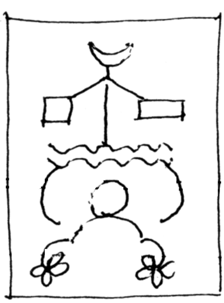
स्टेजवर आलेल्या व्यक्तीनी ती आकृती समोरच्या कोणालाही दिसणार नाही अशा पद्धतीनी स्वतः कागद धरायचा. आता त्या स्टेजवरच्या व्यक्तीनी त्या आकृतीचं फक्त शब्दांत वर्णन करून समोरच्यानी त्यांना समजेल अशी आकृती

स्वतःच्या कागदावर काढायची. हे वर्णन करायला आणि समोरच्यानी आकृती काढायला जास्तीत जास्त 5 मिनिटं द्यावीत. त्यानंतर सगळ्यांच्या काढलेल्या आकृत्या आणि मूळची आकृती ताडून बघाव्यात.

याचा पुढचा भाग खूप महत्त्वाचा आहे. स्टेजवरून संवाद साधणाऱ्या माणसानी त्या आकृतीचं शब्दांत केलेल्या वर्णनाचं इतर सगळ्यांनी पृथक्करण करायचं. अर्थातच एका वेळी एकानीच बोलण्याचं बंधन पाळून. संवाद साधणाऱ्या माणसानी काय, कुठल्या शब्दात सांगायला हवं होतं, कुठून सुरुवात करायला हवी होती, अशा अनेक सूचना मिळतात.

संवाद साधण्यासंबंधी एक महत्त्वाची गोष्ट जमलेल्या सगळ्यांना यामुळे कळते. ती म्हणजे संवाद साधताना त्याला वैयक्तिक वादविवादाचं स्वरूप येऊ द्यायचं नाही. संवाद साधताना एक व्यक्ती आणि दुसरी व्यक्ती किंवा अनेक जण यांच्यात पूर्ण संदेश जसाच्या तसा कधीही पोचणं शक्य नाही. त्यात आवश्यक ती दुरुस्ती करायला तयार असणं हे फार महत्त्वाचं आहे.

ही आकृती सोपी, सगळ्यांच्या परिचयाच्या आकारांची बनलेली हवी. केवळ हा मुद्दा समजण्यासाठी एक नमुना आकृती इथे देतो. प्रत्यक्षात ती मोठ्या आकाराच्या ए-4 आकारावर व्यवस्थित पानभर काढावी. या नमुन्यामधे दिलेले सगळे आकार सगळ्यांना समजण्याजोगे आहेत.



या खेळातून संवाद कसा असावा, चांगला संवाद साधण्याची तत्त्वं, याविषयी बरेच मुद्दे निघतात. या पुस्तकसंचात ‘संवाद कला’ या विषयावर स्वतंत्र लेख आहे. ज्यांना रस असेल त्यांनी तो जरूर वाचावा.

खेळ क्र. 38

या खेळात सूत्रधारांनी डाव्या हातानी लिहिणारं कोण आहे हे विचारून त्यांना बाजूला काढायचं. डावऱ्यांची संख्या सबंध जगात कमी आहे तशीच या गटातही सापडेल असं गृहीत धरूया.

यापुढे सूत्रधारानी सगळ्यांचं मत घेऊन एक विषय ठरवायचा. मग त्यानंतर

सूत्रधारानी त्या विषयासंबंधीची तीन वाक्यं ठरवून स्वतः लिहून काढायची. सांगायची मात्र नाहीत.

त्यानंतर सूत्रधारानी सूचना द्यायची की, सगळ्या डावऱ्यांनी तीन वाक्यं उजव्या हातानी आणि उजव्या हातानी लिहिणाऱ्यांनी डाव्या हातानी लिहायची. त्यानंतर सूत्रधारानी सावकाश, पण एकदाच वाक्य सांगायची आणि जमलेल्यांनी लिहायची. अर्थातच सगळ्यांची अक्षरं खराब येतील, वेग कमी असेल, ओळी समांतर नसतील हे सगळं अपेक्षित आहे. दोन्ही हातांनी व्यवस्थित लिहू शकणाऱ्या व्यक्ती सबंध जगात इतक्या कमी असतात की त्याची काळजी करण्याची गरजच नाही.

आता या खेळाचा अर्थ काय असेल याविषयीची पुढची चर्चा सुरू करायची. एक अर्थ सगळ्यांना सुचतो. ज्या गोष्टीची आपल्याला सवय नाही त्या गोष्टीचं आपल्याला संकट वाटतं त्यामुळे आपण ती करूनच बघत नाही.

दुसरा महत्त्वाचा अर्थ म्हणजे आपण उजव्या किंवा डाव्या हातानी लिहितो त्यामुळे समोरच्यानी तसंच केलं पाहिजे असं नाही.

तिसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे भारतीय संस्कारांत डावं म्हणजे वाईट, अशुभ, चुकीचं अशा कल्पनांचा आपल्यावरचा असलेला प्रभाव काढणं याविषयीची चर्चा. लहान मुलं तर पहिली 3-4 वर्षांची होईपर्यंत दोन्ही हात कशालाही निःसंकोचपणी वापरतात. त्यानंतर हळूहळू त्यांच्या मेंदूतली रचना डाव्या हातानी काम करण्यासाठी आहे का उजव्या हातानी हे ठरत जातं. भारतीय संस्कार मात्र खाऊ घेण्यासाठी मुलांनी डावा हात पुढे केला, तरी खाऊ नाकारण्याइतका कठोर असतो. त्याबद्दलही चर्चा होते.

या खेळाचे काही उपप्रकारही खेळून बघता येतात. उदाहरणार्थ पायानी पेन पकडून लिहिणं, तोंडात पेन्सिल पकडून लिहून बघणं, एका व्यक्तीनी दुसऱ्याच्या हातात पेन्सिल देऊन त्याच्याकडून लिहवून घेणं.

खेळ क्र. 39

सूत्रधारानी बँकेच्या चेकच्या आकाराशी जुळणाऱ्या आकाराचा कागद जमलेल्या प्रत्येकाकडे द्यायचा. पुढे अशी सूचना द्यायची की या चेकवर एक आकडा न चुकता 15 सेकंदांत शब्दात लिहायचा आहे एवढाच खेळ आहे. सगळ्यांची मानसिक तयारी, बैठकीची, पेन, पेन्सिल, कागदाखालचा पृष्ठभाग

याची तयारी झाली की मी आकडा दाखवीन.

तयारी झाली की सूत्रधारानी अर्धवट, अपूर्णांक असलेला किचकट आकडा ठळक स्पष्ट, मोठ्या, सुवाच्च आकड्यात एका पाटीवर लिहायचा. ही पाटी आधी तयार ठेवली तर त्याहून चांगलं. कोणाच्या नावानी चेक काढला याला काही महत्त्व नाही. पाटी दाखवली की मात्र त्यासरशी 15 सेकंद मोजायला सुरवात करायची. या खेळात मी आत्तापर्यंत काही वेळा वापरलेला आकडा सांगतो तो 15 सेकंदांत शब्दात लिहून पूर्ण करायचा. रु. 8093.54 - म्हणजेच आठ हजार शून्य त्र्याण्णव रुपये चोपन्न पैसे फक्त.

या खेळाचा अर्थ तर अगदीच स्पष्ट समजण्याजोगा आहे. एकाग्रता साधणं ज्याला जमेल त्याला 15 सेकंद पुरतात. सध्याची मराठीबद्दलची परिस्थिती लक्षात घेऊन हा आकडा इंग्लिशमधे लिहिला तरी चालेल हे सूत्रधारानी जाहीर करायचं.

●

5) रुमालाचे खेळ

रुमालाचा खेळ म्हटलं की डोळे बांधायचे असणार ही शक्यता लक्षात घ्यायलाच हवी. त्यासाठी जरा मोठे रुमाल लागतात आणि ते बाजारात मिळतातही.

खेळ क्र. 40

या खेळासाठी बऱ्यापैकी मोठा सपाट हॉल आणि 25-30 लोकांना बसण्यासाठी खुर्च्या असं गृहीत धरलेलं आहे. जमलेल्यांपैकी 8 जण म्हणजे 4 जोड्या प्रत्यक्ष खेळतात आणि बाकीच्यांनी निरीक्षणं करून मग सगळ्यांनी मिळून खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चा करायची.

4 जोड्या करायच्या. शक्यतोवर त्यातल्या 2 जोड्या नवरा-बायकोच्या असल्या तर चांगल्या. दुसऱ्या दोन जोड्या जोडपीही चालतील किंवा कोणीही चालतील. 4 जोड्यांनी 4 कोपऱ्यांत उभं रहायचं. दोघांपैकी एकाचे डोळे बांधायचे. त्या जोडीपैकी दुसऱ्याची कामगिरी म्हणजे हात न धरता, जोडीदाराला स्पर्श न करता केवळ तोंडी सूचनांनी डोळे बांधलेल्याला मार्गदर्शन करणं.

ज्या कोपऱ्यात ती जोडी असेल त्याच्या समोरच्या कोपऱ्यात डोळे बांधलेल्या जोडीदाराला पोहोचवायचं ही कल्पना आहे. पण या प्रवासात वाटेत अडथळे दोन प्रकारचे असणार. एक म्हणजे हॉलमधे मांडलेल्या खुर्च्या आणि दुसरा अडथळा म्हणजे या खेळणाऱ्या 8 लोकांव्यतिरिक्त जमलेली इतर माणसं. या बाकीच्या माणसांनी निरीक्षणासाठी बसलं किंवा उभं राहिलं तरी चालेल. पण खेळ चालू झाल्यावर त्यांनी जागेवरून हलायचं नाही.

4 जोड्यांपैकी डोळे बांधलेल्या माणसानी मांडलेल्या खुर्च्या किंवा मधे बसलेल्या, उभ्या राहिलेल्या माणसांना स्पर्श करायचा नाही. अर्थात ही सगळी मार्गदर्शनाची जबाबदारी सूचना देणाऱ्या जोडीदारावर असते. या पद्धतीनी कुठली जोडी समोरच्या कोपऱ्यात प्रथम पोचते, कुठली त्यानंतर, कुठली शेवटी पोचते हे बाकीच्यांनी गुपचूप बघायचं. बोलायचं नाही, सूचना द्यायच्या नाहीत.

खेळणाऱ्यांनी आणि निरीक्षकांनी या खेळाचे अर्थ एकत्र चर्चा करून

काढायचे आहेत. कोपऱ्यात पोचल्यावर डोळ्यांवर बांधलेले रुमाल सोडून व्यवस्थित सगळ्यांनी गोलात खुर्चीवर बसून शांतपणी चर्चा करावी.

एकाचे डोळे बांधलेले आणि दुसरा जोडीदार तोंडी सूचना देणारा याचा बहुतेक लोक पालक आणि मुलं असा अर्थ लावतात. काहीजण पैसे कमावणारा नवरा आणि पैसे न कमावणारी बायको असा लावतात. निरीक्षक बहुतेक वेळा सूचना देणाऱ्यानी काय काय चुका केल्या याविषयी सांगतात.

खेळ क्र. 41

या खेळासाठी शक्यतोवर एक विवाहित नवरा-बायकोची जोडी, एक दोन मित्रांची जोडी आणि तिसरी दोन मैत्रिणींची जोडी अशा 3 जोड्या स्टेजवर किंवा सपाट हॉलमधे मध्यावर समोरासमोर उभ्या कराव्यात. समोरासमोर उभं राहताना जोडीच्या मधे साधारण दोन फूट अंतर ठेवावं. या खेळ खेळणाऱ्या 6 लोकांचे डोळे मोठ्या रुमालानी व्यवस्थित बांधावेत. या रुमालांशिवाय या खेळासाठी 6 सारख्या आकाराचे स्टेनलेस स्टीलचे चमचेपण लागतात. शिवाय पिण्याजोगं पाणी आणि 6 सारखी भांडीही लागतात.

यानंतर सूत्रधारांनी खेळणाऱ्या 3 जोड्यांना जमलेल्या सगळ्यांना ऐकू जाईल अशा पद्धतीनी खेळाचे नियम समजावून सांगायचे. पहिली गोष्ट म्हणजे ही तीन जोड्यांची शर्यत आहे. खेळणाऱ्या सहाही जणांच्या हातात पाण्याने सात अष्टमांश भरलेली पाण्याची भांडी आणि त्या प्रत्येक भांड्यात एक चमचा देणार. खेळ सगळ्यांना पूर्ण समजला की मगच तिन्ही जोड्यांनी एकत्र खेळायला सुरुवात करावी.

तिन्ही जोड्यांनी भांड्यातलं पाणी चमच्यानी आपल्या जोडीदाराला पाजायचं आहे. थेट भांड्यानी पाजायला परवानगी नाही. एकमेकांशी तुम्ही कितीही काहीही बोलू शकता. पण पाणी खाली सांडू देऊ नका. जेवढं पाणी तुम्ही खाली सांडाल तेवढे शर्यतीतले तुमचे गुण कमी होतील. एकमेकांचे हात धरायला मात्र परवानगी नाही.

भांडंभर पाणी पाजण्याचा हा खेळ 2-3 मिनिटंच चालतो. खेळ संपला की रुमाल सोडून आपापल्या जागेवर बसून पुढची चर्चा करायची आहे.

खेळाच्या अर्थाबद्दल सगळ्यांच्यात एका गोष्टीबद्दल एकमत होतं. खेळणाऱ्या जोडीला बोलायला परवानगी असल्यामुळे खेळ घाईघाईनी सुरू करून पाणी

खाली सांडण्यापेक्षा किंवा भलतीकडे सांडण्यापेक्षा अर्ध्या मिनिटात दोघांनी मिळून हा खेळ खेळण्याचं तंत्र ठरवणं हे सर्वांत चांगलं. तंत्र अगदी सोपं आहे. आळीपाळीनी पाणी पाजायचं. समोरच्याचं तोंड कुठल्या उंचीवर आहे याचा सुरुवातीलाच एकमेकांनी अंदाज घ्यायचा. शिवाय बोलून जरा वर खाली असं सांगता येतंच.

हे झालं योग्य संवाद साधून योग्य पद्धतीनी खेळलेल्या खेळाचं वर्णन. पण प्रत्यक्षात हे फार कमी जोड्या करतात. पाणी घाईघाईत खाली सांडण्याचं प्रमाण खूप असतं. समोरच्याच्या चेहेऱ्यावर, नाकावर, छातीवर, कपड्यांवर पाणी ओतण्याचं प्रमाण खूप असतं. सूत्रधारानी सगळ्यांना शेवटी विचारायचं की हा खेळ पुन्हा खेळायचा पण चुका दुरुस्त करून खेळायचा असं ठरलं तर तुम्ही त्याचं योग्य वर्णन करू शकाल का? अर्थातच हो असं उत्तर येतं. पुढचा सूत्रधाराचा प्रश्न असतो की या खेळातल्या वागणुकीचं वर्णन आणि रोजच्या वागणुकीचं वर्णन यात काही फरक आहे का? यानंतर खऱ्या स्पष्ट विचाराला सुरुवात होऊन जरुरीप्रमाणे नवराबायकोच्या किंवा कौटुंबिक नात्यावर सविस्तर चर्चा करता येते.

खेळ क्र. 42

यामधे जेवढे जास्त रुमाल असतील तेवढं चांगलं म्हणजे सगळ्यांना खेळ खेळता येईल. हा पण जोड्यांनी खेळण्याचा खेळ आहे. जोडीपैकी एकाचे डोळे बांधायचे आहेत आणि एकाचे बांधायचे नाहीत. हा खेळ मोजून 5 मिनिटंच खेळायचा आहे, पण त्यामधे घड्याळ न बघता अंदाजानी 5 मिनिटं मोजायची आहेत, त्यामुळे घड्याळं, मोबाईल फोन्स सूत्रधाराच्या टेबलावर काढूनच ठेवायची आहेत.

जोड्या करून त्यातल्या एकाचे डोळे बांधून सगळे जण तयार झाले की सूत्रधारानी खेळ समजावून सांगायचा.

तुम्हाला हा खेळ खेळण्यासाठी पाचच मिनिटं आहेत हे लक्षात असू द्या. खेळ असा की डोळे बांधलेल्या जोडीदाराला तुम्ही शब्दशः कुठेही हिंडवून आणायला हरकत नाही. जगात कुठेही चालेल. सगळ्यांना खेळ कळल्याची खात्री करून घेतली की मग सूत्रधारानी सगळ्यांना खेळाला सुरुवात करायला सांगायचं.

खेळणाऱ्या जोड्यांपैकी निरनिराळे लोक निरनिराळ्या पद्धतीनी वागतात. काही खरोखरच बऱ्याच अंतरापर्यंत लांबवर डोळे बांधलेल्या जोडीदाराला नेतात. पायऱ्या उतरायला चढायला लावतात.

काही जाताना मधे लागणाऱ्या अनेक गोष्टींचं वर्णन करून सांगण्याला खूप महत्त्व देतात. काही जोडीदाराचा थेट हात धरून त्याला ओढत कुठे कुठे नेऊन आणतात.

काही अतिशय मायेनी, काळजीनी, शक्यतोवर सोपा मार्ग निवडून, सतत जोडीदाराची चौकशी करत हिंडवून आणतात.

काहींचं लक्ष घड्याळाशिवाय 5 मिनिटं मोजायची कशी याच्याकडे जास्त असतं. ते हिंडवून आणण्याला महत्त्व देत नाहीत. काहीजण सूत्रधारानी उच्चारलेल्या जगप्रवास या शब्दाकडे जास्त लक्ष देतात. शिवाय त्यांना 5 मिनिटं या मर्यादेचं महत्त्वं वाटतं. अशी जोडी जागेवर तिथल्या तिथेच उभं राहून जगप्रवासाबद्दल नुसती वर्णनं करते. 5 मिनिटं संपली की सूत्रधार खेळ संपल्याचं जाहीर करतो. सगळे बसतात आणि चर्चा सुरू होते.

एक गोष्ट सर्वमतानी ठरते की, 5 मिनिटांत डोळे उघडे असणाऱ्या जोडीदाराविषयी डोळे बांधलेल्याला बऱ्याच गोष्टी कळतात. मुख्य म्हणजे स्वभाव कळतो. तो माणूस कशाला महत्त्व देणारा आहे हे कळतं. तो मार्गदर्शन कसं करतो ते कळतं.

ज्यांचे डोळे बांधलेले असतात त्यांच्या स्वभावाविषयीही काही गोष्टी जोडीदाराला कळतात. डोळे बांधलेले असल्यामुळे ती व्यक्ती जोडीदारावर विश्वास ठेवते का सतत संशयानी बघतेय, परीक्षकाच्या नजरेने बघते हे कळतं.

लहान मुलं पालकांवर किती अवलंबून असतात आणि पालकांना स्वतःवरच्या जबाबदारीबद्दल साक्षात्कार झाल्यासारखं वाटतं. विशेष म्हणजे या खेळामुळे 5 मिनिटांत जे कळतं ते एरवी कळत नाही हे लक्षात येतं.

खेळ क्र. 43

एका सपाट हॉलमधे गोलात 25-30 माणसं बसलेली आणि काही खुर्च्या मधूनमधून रिकाम्या ठेवलेल्या अशी रचना करायची. कोणी तरी एकानी डोळे बांधून हा खेळ खेळायचा आहे. डोळे बांधण्यापूर्वी त्या व्यक्तीनी सांगायचं की तिला समोर दिसणाऱ्या कुठल्या रिकाम्या खुर्चीत जाऊन बसायचं आहे. त्यानंतर

त्या व्यक्तीचे रुमालानी डोळे बांधायचे. डोळे उघडे असताना त्या व्यक्तीनी सगळा विचार, पावलांचं गणित, दिशेचा अंदाज सगळं करून ठेवायचं. डोळे बांधून मग त्या खुर्चीकडे चालत जायचं आणि त्या खुर्चीवर बसायचं. शेजारच्या खुर्चीवर बसलेल्या व्यक्तीच्या मांडीवर बसलं तर ती व्यक्ती बाद होणार. एक एक जण बाद होत जाईल आणि शेवटी उरेल ती व्यक्ती जिंकली असं ठरेल.

चुकून मांडीवर बसण्याच्या शक्यतेमुळे भारतीय समाजातली परिस्थिती लक्षात घेऊन एक गोष्ट स्पष्ट आहे की, हा खेळ फक्त स्त्रियांच्या किंवा फक्त पुरुषांच्या गटातच खेळता येईल.

मिश्र गट असलाच तर आणि पुरेशी संख्या असली तर हाच खेळ स्त्रियांनी खेळायचा आणि पुरुषांनी खुर्च्यांच्या मागे उभं राहून निरीक्षणं नोंदवायची असं करता येईल. तसंच मग पुरुषांच्या गटाचं करायचं.

खेळ क्र. 44

एक मोठा रुमाल मधे स्टुलावर ठेवायचा. भोवताली खुर्चीवर गोलाकारात जमलेली माणसं बसवायची. रुमालाचे तोंड पुसणं, नाक पुसणं, चेहरा पुसणं हे उपयोग सगळ्यांना माहिती आहेत. सूत्रधारानी जाहीर करायचं की या तीन गोष्टी सोडून या रुमालाला तुम्ही काहीही समजा आणि अशा हालचाली, हावभाव करा की न बोलता बघणाऱ्यांना आपोआप समजेल की तुम्ही त्या रुमालाला काय मानलं आहे. केवळ थोडी उदाहरणं देतो म्हणजे समजायला मदत होईल. एकानी तो रुमाल लुंगीसारखा गुंडाळला, दुसऱ्यानी त्याची टोपी केली, एकानी त्याला उशी मानलं, दुसऱ्यानी त्या रुमालाल सतरंजी मानलं. गोलात बसलेल्यांनी ओळीनी असं करत जायचं, पण एकदा कोणीतरी केलेली कल्पना पुन्हा वापरायची नाही.

●

6) इतर वस्तू वापरून खेळ

खेळ क्र. 45

या खेळात मधे टेबल ठेवून त्याच्यावर निरनिराळ्या वस्तू मुद्दामहून ठेवलेल्या हव्यात. खरं म्हणजे प्रत्येक घरातल्या टाकून देण्याजोग्या, वाया गेलेल्या छोट्या छोट्या कुठल्याही वस्तू चालतील. या खेळासाठी वापरायच्या असल्यामुळे खाण्याच्या वस्तू नकोत. निरनिराळ्या रंगाच्या कागदाचे तुकडे, इकडेतिकडे पडलेली पिसं, खडू, डिंक, सेलोटेप, पेनची टोपणं असं शक्यतोवर निरुपयोगी किंवा कमी किमतीचं काहीही, अशा वस्तू टेबलावर मधे पसरवून ठेवायच्या आहेत. जमलेली 15-20 लोक सतरंजीवर खाली बसली तर जास्त चांगलं.

प्रत्येकानी उठायचं, टेबलावर ठेवलेल्यापैकी पसंत पडतील त्या वस्तू घ्यायच्या आणि त्या वस्तूंपासून आपण जिथे बसले असू त्याच्यासमोर एक शिल्प बनवायचं. स्वतःच्या दृष्टिकोनातून स्वतःचा स्वभाव जसा वाटत असेल तसा त्या शिल्पातून व्यक्त झाला पाहिजे. स्वभावाच्या वर्णनाव्यतिरिक्त एखाद्याला आपल्यासमोरचा प्रश्न मांडायचा असला, तरी ती मुभा आहे. एखाद्या प्रश्नावर उपाय सुचवायचा असला तर ती देखील सवलत आहे. थोडक्यात स्वतःच्या आयुष्यासंबंधी काहीही व्यक्त करायचं असलं तरी ते शिल्प या माध्यमातून करायचं. सगळे लोक आमचं झालं असं म्हणाले की खरं म्हणजे खेळ संपला. प्रत्येकानी स्वतःच्या शिल्पाविषयी बोललंच पाहिजे अशी सक्ती नाही.

सूत्रधारानी हे जाहीर करायचं की, ज्यानी प्रश्न मांडला आहे त्यानी निरनिराळ्या वस्तू वापरून उपायाचं शिल्प करायचं. ज्यानी नुसता स्वभाव वर्णन केला आहे, त्यांच्याकडून काही वस्तू मागून घ्याव्या लागल्या तरी चालेल. एखाद्या कार्यक्रमात प्रश्न मांडणारे आणि स्वतःच त्यावर उपाय शोधणारे असे दोन-चारच लोक निघतात. याचा खरा अर्थ असा की बाकीच्यांना आयुष्याचं मुख्य सूत्र अजून कळायचं आहे. ते मुख्य सूत्र असं की स्वतःच्या प्रश्नांवर उपाय करण्याची सगळी आयुधं आपल्याच स्वभावात असतात. आपणच आपल्या सद्‌गुणांच्या आधारानी दुर्गुणांवर थोडक्यात आपल्या अडचणींवर मात करायची

असते. हा स्वतःचा शोध या खेळाच्या निमित्तानी आत्ता चालू झाला तरी खूप साध्य झालं.

खेळ क्र. 46

हा खेळ दोन व्यक्तींच्या स्पर्धेचा आहे. त्या दोन व्यक्ती स्त्री का पुरुष हाही प्रश्न नाही. दोन व्यक्तींनी समोरासमोर थोडं अंतर ठेवून बसायचं. दोघांनीही स्वतःच्या दोन्ही हाताचे पंजे एकमेकांना जुळवून समोर धरायचे. यापुढे लागणारं साहित्य म्हणजे भरपूर लांबीची सुती दोरी. या दोरीचे 2 सारखे भाग करायचे. त्यानंतर समोरासमोर बसलेल्या दोघांचे पंजे स्वतंत्रपणी सूत्रधारानी स्वतंत्र दोरीनी गुंडाळून बांधून टाकायचे. या पुढे दोघांची दोरी सोडवून हात मोकळे करण्याची स्पर्धा सुरू. दोघांनी एकाच वेळेला हात सोडवायला सुरुवात करायची. जो लवकर हात सोडवेल तो जिंकला समजायचं.

भरपूर दोरी उपलब्ध असली तर हाच खेळ मुलं विरुद्ध मुली, किंवा एक गट विरुद्ध दुसरा गट असाही खेळ खेळता येतो.

सुती दोरी मिळण्याची काही ठिकाणी अडचण असते. नायलॉनची दोरी त्या मानानी सहज मिळते. सुती किंवा नायलॉनची दोरी नंतर कुठल्यातरी कामाला उपयोगी पडू शकते. याच खेळात सेलोटेपनेही हात बांधता येतात पण सेलोटेप मात्र पुन्हा वापरता येत नाही. वायाच जाते. हा खेळ दोन जोडप्यांच्या शर्यतीतही खेळता येतो. जोडप्याचे चारही हात एकत्र बांधून टाकून दोन जोडप्यांची शर्यत किंवा जास्त जोडप्यांची स्पर्धाही घेता येते.

या खेळाचे साधेसोपे अनेक अर्थ अनेकांनी आत्तापर्यंत सांगितले आहेत. उदाहरणार्थ शाळेच्या जाचातून सुटून बाहेर पडणं, नोकरीतून निवृत्त होणं, 'कौन बनेगा करोडपती'मधे एक कोटी मिळून महागाईच्या राक्षसाच्या तावडीतून सुटणं. हे सगळे मुद्दे खरेच आहेत, पण मला स्वतःला एका निराळ्याच अर्थाचं जास्त महत्त्वं वाटतं.

माझ्या मते ईश्वर, धर्म, जात, पुनर्जन्माच्या कल्पना, ज्योतिष, कर्मकांडं, व्रतवैकल्यं, रुढी-परंपरा या मानवानी चांगल्या हेतूंनी निर्माण केलेल्या कल्पना आहेत. पण पुढे माणूस स्वतःच वेड्यावाकड्या विकृत पद्धतीनी त्या कल्पनांच्यात अडकत गेला.

इतका अडकला की, त्या बंधनांनी आजारांचं रूप धारण केलं. या

त्रासदायक विकारांनी माणसाचे दोन्ही हातच काय, हात, पाय सगळेच अवयव न सुटणाऱ्या चिकट सेलोटेपनी बांधून टाकले आहेत. त्यातून सोडवायला कोणी नाही कारण दृष्टीला पडणाऱ्या प्रत्येकाची परिस्थिती तशीच आहे. या जंजाळातून मुक्ती हा मला या खेळाचा अर्थ दिसतो.

खेळ क्र. 47

या खेळाला बाजारातून यू क्लिप्स आणाव्या लागतात. कितीही लोक ही स्पर्धा खेळू शकतात. प्रत्येकाला 10 यू क्लिप्स द्यायच्या. खेळ सुरू झाला की दहाच्या दहा यू क्लिप्स वापरून लांबलचक माळ प्रत्येकानी बनवायची. लवकर माळ बनवणारा जिंकतो.

खेळ क्र. 48

जमलेल्या लोकांचे दोन गट करायचे. दोन्ही गटांत सारख्याच व्यक्ती मात्र हव्यात. जरुरीप्रमाणे कोणीतरी निरीक्षणासाठी सूत्रधाराशेजारी बसायचं किंवा सूत्रधारानी खेळात सहभागी होऊन संख्या जुळवायची. ही दोन गटांची स्पर्धा आहे. संपूर्ण गटानी दोन रांगांमधे समोरासमोर उभं राहायचं

दोन्ही गटांनी एका टोकाच्या माणसानी एक टाळी वाजवायची. पहिल्या व्यक्तीची टाळी वाजवून पूर्ण झाल्याशिवाय पुढच्या व्यक्तीनी टाळी वाजवायची नाही, पण त्यानंतर मात्र लवकरात लवकर वाजवायची. या पद्धतीनी रांगेतल्या एका टोकाकडून टाळीला सुरुवात करून ती टाळी शेवटच्या दुसऱ्या टोकापर्यंत पोचवायची. ज्या गटाची टाळी शेवटी लवकर पोचेल तो गट जिंकणार.

खेळ क्र. 49

याच दोन गटांच्या खेळात दोन सारख्या आकाराच्या पाण्याच्या बाटलीसारख्या वस्तूही वापरता येतील.

एखादी जड वस्तूही वापरता येईल. दोन्ही वस्तू अगदी एकसारख्या मात्र हव्यात. ती वस्तू रांगेतल्या पहिल्या व्यक्तीकडून शेवटच्या व्यक्तीपर्यंत लवकरात लवकर कुठच्या गटाची पोहोचते ते बघायचं.

खेळ क्र. 50

अशाच दोन गटांच्या शर्यतीमधे टॉयलेटपेपर रोलपण वापरता येईल. त्याचं टोक सुटं केलं की एकाकडून पुढच्या माणसाकडे देताना ते टोक सुटतं.

ते टोक सुटं झालेलं चालणार नाही अशी अट ठेवायची. शिवाय पंजा टॉयलेट रोलभोवती आवळायचा नाही अशी अट ठेवायची त्यासाठी हाताचा पंजा पालथा हवा असं ठरवून टाकायचं.

खेळ क्र. 51

दोन गटांची स्पर्धा या खेळाच्या प्रकारात जेव्हा मोकळ्या जागेत, बागेत मिश्रगट जमलेला असेल तेव्हा खेळता येईल असा आणखी एक मजेशीर खेळ आहे.

दोन्ही गटांत सारख्या व्यक्ती हव्यात. शक्य झालं तर प्रत्येक गटात सारखे पुरुष आणि सारख्या स्त्रियाही होत असल्या तर जास्त चांगलं.

दोन्ही गटांनी समोरासमोर उभं राहून रांग करायची. मग सूत्रधारानी सांगायचं की प्रत्येकाने गटानी आपापल्या गटाची लांबी वाढवायची, पण एका व्यक्तीचा दुसऱ्या व्यक्तीला कशाचा तरी स्पर्श झालेला असला पाहिजे. त्यासरशी सगळे थोडं थोडं मधलं अंतर वाढवतात आणि हात बाजूला करून हाताच्या स्पर्शानी सलग साखळी करतात. दोनपैकी एका गटाची लांबी कमी भरते. कारण काहीही असू शकतं. योगायोगानी त्यांच्या गटात कमी उंचीचे किंवा कमी लांबीच्या हाताचे लोक असतात.

खेळ क्र. 52

आता सूत्रधारानी सांगायचं की, तुम्ही साखळीची लांबी वाढवण्यासाठी पोशाखाचाही वापर करू शकता. मग लोक डोकी लढवतात आणि रुमालांचा वापर करतात. मुली ओढणीचा वापर करतात.

तरी कुठल्या तरी गटाच्या साखळीची लांबी कमी भरते. आता यापुढे साखळीची लांबी वाढवण्याची कुठलीच युक्ती शिल्लक राहिली नाही, असं लक्षात येतं. तेव्हा दोनपैकी एक गट जिंकला असं जाहीर करावं.

खेळ क्र. 53

याच खेळाचा एक उपप्रकार बऱ्यापैकी लोकप्रिय आहे. जीवनसाथमधेसुद्धा तो बऱ्याच वेळा खेळलेला आहे. समोरासमोर गट उभे राहिल्यानंतर दोन्ही गटातल्या कडेच्या माणसाकडे एकएक अगदी सारखं जडसर नाणं द्यायचं. ते नाणं पालथ्या हातानीच हाताळत शेजारच्या व्यक्तीकडे द्यायचं. पालथा पंजा हा

खेळातला महत्त्वाचा भाग आहे. प्रत्येकानी आपल्या एका पालथ्या पंजावरून दुसऱ्या पालथ्या पंजावर ते नाणं ठेवायचं नि पुढे पुढे रांगेतल्या टोकाच्या माणसापर्यंत पोचवायचं. या धडपडीत नाणं पडलं तर पुन्हा ते रांगेतल्या पहिल्या माणसाकडे द्यायचं नि पुन्हा पहिल्यापासून सुरवात करायची.

अशा गटानी खेळायच्या सगळ्या खेळाच्या प्रकाराचा अर्थ मात्र अगदी सोपा आहे. 'सगळ्यांना बरोबर घेऊन एकत्र प्रगती केली तरच यश मिळतं. प्रत्येकाची वैयक्तिक गुणवत्ता आणि सांघिक प्रयत्न, दोन्ही महत्त्वाचं असतं.

खेळ क्र. 54

हा अतिशय साधा, सोपा पण गमतीशीर खेळ आहे. अनेक खेळांच्या निमित्तानी नाणेफेक, छापा का काटा म्हणजे काय हे अगदी लहान मुलाला देखील माहिती असतं. हा खेळ चक्क नाणेफेकीचाच आहे.

कुठच्याही दोन माणसांनी नाणेफेक करायची. त्यातला कोणीतरी जिंकणार. हरणार त्यानी बाजूला जाऊन याच्या अर्थाविषयी विचार करायचा. जिंकणारा त्यानंतर दुसऱ्या कोणाबरोबर तरी नाणेफेक खेळेल. त्यापैकी हरणाऱ्यानी बाजूला जाऊन बसायचं.

हजर लोकांची संख्या बरीच असली तर दोन तीन गट करून त्यांच्यात याच पद्धतीनी नाणेफेक करायची. अगदी शेवटी कोणीतरी एक जण जिंकणार. आत्तापुरती या खेळात ती व्यक्ती सर्वांत नशीबवान म्हणून सूत्रधारानी जाहीर करायचं.

जिंकणाऱ्या माणसानी स्वतःच्या नशिबाविषयी बोलायचं. चांगल्या गोष्टी सांगायच्या, वाईट गोष्टीही सांगायच्या. जे कोणी अगदी पहिल्याच वेळेला नाणेफेकीत हरले असेल त्यानीही आपल्याला सुदैवानी काय काय मिळालं आणि दुर्दैवानी काय गोष्टी घडल्या याबद्दल बोलायचं. पुढे ती चर्चा बहुतेक वेळा इथपर्यंत पोचते की या चांगल्या आणि वाईट घटनांबद्दल आपण करण्याजोगं काय आहे?

निरनिराळी व्रतं, कर्मकांडं, यज्ञ, रुद्र, उपवास यामुळे आपल्या नशिबात खरोखर बदल होतो का? नशीब या शब्दाच्या अर्थामधेच आपण त्यात काही करण्याजोगं नाही हे गृहीत आहे.

त्यानंतर काही वेळा चर्चा आणखी गंभीर विषयाकडे वळते. सर्वात दुर्दैवी

कोण? कोणी म्हणतं ज्यांचा गर्भावस्थेतच मृत्यू होतो किंवा गर्भपात केला जातो तो जीव सर्वांत दुर्दैवी. कोणी म्हणतं ज्यांचा काही दोष नसताना दंगलीत, आगीत, अपघातात, निसर्गाच्या आघातात म्हणजे पुरात, भूकंपात मृत्यू होतो ते सर्वांत दुर्दैवी.

अशा वेळी सूत्रधारानी या संभाषणातली एक गोष्ट सगळ्यांच्या नजरेला आणून द्यायची. ज्या दुर्दैवींची वर्णनं चालू आहेत त्याच्या तुलनेत इथे जमलेले सगळे खूप नशीबवान आहेत. आणखी एका गोष्टीकडे लक्ष सूत्रधारानी वेधायला हवं. ज्या मृत्यूंबद्दल बोलणं चालू आहे तो मृत्यू एकदाच येतो. ज्यांना रोज मृत्यूची शिक्षा बघावी किंवा भोगावी लागते ते सर्वांत दुर्दैवी. असे लोक म्हणजे मतिमंद, विकलांग व्यक्ती आणि त्यांचे पालक.

खेळ क्र. 55

हा साधा लहानपणी आपण खेळलो तसा शिवाशिवीचा खेळ आहे, पण त्यामधे एक मोठा फरक आहे. ही शिवाशिवी जोड्यांची आहे. धावणारेही जोडीनीच आणि शिवणारेही जोडीनीच एक हात धरून पळणारे. यात जे नवरा-बायको हजर असतील त्यांनी एकमेकांचे हात धरावेत. बाकीच्यांनी मित्र-मित्र, मैत्रिणी-मैत्रिणी किंवा संकोच वाटत नसला तर मित्र-मैत्रीण अशा जोड्या कराव्यात. जोड्या करण्यासाठी एक व्यक्ती कमी पडत असली तर सूत्रधारानी जरूर भाग घ्यावा.

खेळ क्र. 56

या खेळाचा एक उपप्रकार आहे. आधीच्या खेळात फरक असा करायचा की जोडीनी एकमेकांचे दोन्ही हात पकडायचे. या अवस्थेत धावणं सगळ्यांनाच खूप कठीण जातं. शिवण्यासाठी मात्र नियम असा ठेवायचा की खांद्यानी खांद्याला शिवायचं.

या खेळांचा अर्थ अगदी साधा सोपा आहे. एकदा लग्न झालं की हात सोडवणं खूप कठीण असतं. सगळ्याच बाबतीत संगतीनी प्रवास करावा लागतो.

खेळ क्र. 57

या खेळाला बऱ्यापैकी मोठा सपाट हॉल जरुरीचा आहे. हॉलमधे हजर असलेल्या सगळ्यांनी चपला, बूट, सँडल्स हॉलच्या आतच ठेवावेत.

सूत्रधारानी जमलेल्यांचे दोन सारख्या संख्येचे गट करायचे. दोन्ही गटांना उंचीप्रमाणे समोरासमोर उभं करायचं. एक गट सर्वात उंच व्यक्तीपासून सर्वात बुटक्या व्यक्तीच्या क्रमानी उभा झाला की दुसऱ्या गटाला त्यांच्यासमोर उभं करायचं, पण बरोबर उलट्या क्रमानी म्हणजे सर्वांत उंच व्यक्तीसमोर समोरच्या गटातली सर्वांत बुटकी व्यक्ती उभी राहायला हवी. सगळ्यांनी आपापली पादत्राणं पायात घालून उभं राहायचं आहे हे सूत्रधारानी सांगायचं.

आता या खेळाच्या पुढच्या भागात आपल्या समोरच्या व्यक्तीबरोबर पादत्राणाची अदलाबदल करायची. अर्थातच कोणालाही ती पायताणं नीटपणी घालता येणार नाहीत. कडेच्या लोकांना जास्त त्रास होईल तर रांगेच्या मधे असणाऱ्यांना कमी त्रास होईल.

यापुढे सगळ्यांना ते बदललेले पादत्राणाचे जोड घालून त्याच अवस्थेत चालत आपापल्या खुर्चीवर जाऊन बसायला सांगायचं.

या खेळाचा काय अर्थ असेल असं विचारल्यावर खूप गमतीशीर उत्तरं येतात. काही लोक त्या भलत्या आकाराच्या चपला बुटाबद्दलच्या विचारात इतके अडकलेले असतात की त्यापलीकडे त्यांना काहीच सुचत नाही. काही म्हणतात दुसऱ्याची वस्तू घेऊ नये, वापरू नये असा याचा अर्थ आहे. काही म्हणतात याचा अर्थ आपल्या बरोबरीच्या माणसाशी मैत्री करावी, बाकीच्यांच्या भानगडीत पडू नये असा आहे.

काही छोट्या आकाराच्या चपला बूट वापरणारे तर सरळ तक्रार करतात की त्या समोरच्या मोठ्या पायाच्या व्यक्तीनी माझं पादत्राण काही वेळ घातल्यामुळे खराब झालं. या लोकांना खेळाच्या अर्थाशी काही देणं-घेणं नसतं.

यापुढे सूत्रधारानी सांगावं की हे सगळे मुद्दे बरोबर आहेत, तक्रारही रास्त आहे, पण माझ्या दृष्टीनी याचा निराळाच अर्थ आहे. तो अर्थ सविस्तर सांगतो.

प्रत्येक माणसाची काही आवड असते, त्याची त्याला संधी असते आणि त्यात गतीही असते. आवड, गती म्हणजेच उपजत कौशल्य आणि संधी जिथे जुळून येते ते काम माणसाला उत्तम जमतं. ते त्यानी आयुष्यात लवकरात लवकर शोधायचा प्रयत्न करावा आणि तेच काम करावं. बदकाला झाडावर चढायला शिकवू नये आणि सशाला उडायला सांगू नये. थोडक्यात स्वतःच्या पायाला जे आरामशीर वाटेल तेच पादत्राण वापरावं. आपापला नैसर्गिक वागणुकीचा धर्म शोधावा.

खेळ क्र. 58

कार्यक्रमाला कितीही लोक आले असले तरी साधारण 16 ते 20 लोक खेळ खेळायला बोलवावेत. त्यांचे दोन सारखे भाग करायचे. 16 लोक खेळतायत असं समजू. त्यातल्या 8 जणांना 8 फुगे द्यायचे नि फुगवायला सांगायचे. बाकीच्या 8 लोकांना 8 टाचण्या द्यायच्या. सगळ्यांना घोळका करून उभं राहायला सांगायचं. सगळे फुगे फुगवून झाले, टाचणीवाल्या प्रत्येकाच्या हातात टाचणी आहे अशी खात्री करून घेऊन मग सूत्रधारानी खेळ समजावून सांगायचा.

मध्यम आकाराचा सपाट हॉल अशी कल्पना करून सूत्रधारानी काय सांगावं ते सांगतो.

हा खेळ खेळताना या हॉलमधे कुठल्याही भागात धावत गेलं तरी चालेल, पण हॉलबाहेर जाऊ नका. ज्यांच्या हातात टाचणी आहे त्यांनी टाचणी कोणाला टोचणार नाही याची काळजी घ्या.

आत्ता मी सगळ्यांना उद्देशून या खेळाबद्दल एका वाक्यात एकच सूचना देणार आहे. ती सूचना मी स्पष्ट मोठ्या आवाजात सांगीन पण पुन्हा सांगणार नाही. सूचना अशी.

'तुम्ही सगळ्यांनी मिळून हे फुगे वाचवायचे आहेत.'

आत्तापर्यंत मोजणं कठीण आहे एवढ्या वेळेला अनेक कार्यक्रमांमधे मी आणि शोभानी हा खेळ घेतलेला आहे. प्रत्येक वेळेला साधारण निम्मे लोक 'फुगे वाचवायचे' हा शब्द ऐकल्यामुळे थबकतात. पण उरलेले निम्मे अजिबात विचार न करता टाचणीनी फुगे फोडण्यासाठी धावतात. फुगेवाल्यांना फुगे वाचवायचे असल्यामुळे तेही धावायला लागतात. आधी थबकलेल्यांपैकी निम्मे टाचणीवालेही त्या धावपळीत सामील होतात. अगदी 1-2 लोक 'वाचवायचे' शब्दाकडे इतरांचं लक्ष वेधून घ्यायचा प्रयत्न करतात. अगदी एखादाच टाचणीवाला टाचणीचा वापर अजिबात करत नाही. साधारण 5 मिनिटांत सगळे फुगे फुटल्यामुळे किंवा सूत्रधारानी थांबवल्यामुळे खेळ थांबतो.

या खेळाचा काय अर्थ असेल त्याच्या चर्चेला सुरुवात होते. काही लोक ताबडतोब सांगतात की फुगे वाचवायची सूचना असल्यामुळे चाललं होतं ते सगळं चुकीचंच होतं. मग सूत्रधारानी टाचणीवाल्यांना त्यांनी असं का केलं हे विचारलं तर ते म्हणतात टाचणी दिली याचा अर्थ ती वापरण्यासाठीच असणार

ना! फुगेवाल्यांना विचारलं की ज्यांचे फुगे टाचणीवाल्यांनी फोडले त्यांना कसं वाटलं? ते सगळे म्हणतात की त्यांना वाईट वाटलं. ज्यांचे फुगे वाचले त्यांना मात्र खूप आनंद होतो.

बहुतेक वेळा हा खेळ पालक शिक्षणाच्या कार्यक्रमात असतो आणि अगदी कमी वेळेला विवाह शिक्षणाच्या कार्यक्रमात असतो.

लहान मुलं तर नेहमी उत्साहात असतात आणि पालकांना आनंदानी काहीतरी सांगायला जातात आणि पालक त्यांचा फुगा आपल्या टाचणीनी फोडतात. मुलांना त्यावेळी कसं वाटत असेल?

मोठ्या माणसांच्यात, कुटुंबात, नवरा-बायकोमधे असाच टाचणीनी फुगा फोडण्याचा कार्यक्रम नेहमी चालू असतो.

मुलं आणि पालक हे नातं असो, नवरा-बायको नातं असो, सासू-सून नातं असो, त्यातलं कोणीतरी बलवान असतं म्हणजेच हातात टाचणी घेऊन बसलेलंच असतं.

प्रत्यक्षात प्रत्येक बलवानानी लक्षात ठेवलं पाहिजे की बल हे न वापरण्यासाठी असतं. बलवानानी दुर्बलाला मदत करणं हाच खरा धर्म. हाच खरा संस्कार.

खेळ क्र. 59

आपण स्वयंपाकघरात गॅस पेटवण्यासाठी लायटरऐवजी ज्या काडेपेट्यांचा वापर करतो त्या साध्या काडेपेट्या या खेळासाठी लागतात. एका खेळणाऱ्या माणसासाठी 5 काडेपेट्या लागतात. एकूण गटात किती लोक आहेत त्या हिशेबानी काडेपेट्यांची व्यवस्था आधी करून ठेवायला लागते.

हा खेळ एकेकट्यानी खेळायचा आहे. 5 काडेपेट्यांचा जास्तीत जास्त उंच मनोरा रचणारा जिंकेल. सर्वांत उंच मनोरा बनवण्यासाठी काडेपेटीच्या सर्वांत छोट्या पृष्ठभागावर काडेपेटी उभी करावी लागते. ते सोपं नसतं कारण मनोरा पडतो.

या खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चा होते तेव्हा काही लोक म्हणतात की, तो पृष्ठभाग खडबडीत आणि छोटा, खालीवर असतो त्यामुळे पाचपैकी खालच्या एक-दोन काडेपेट्या निराळ्या चांगल्या पृष्ठभागावर ठेवाव्यात. थोडक्यात अतिउत्तम दर्जाच्या मागे लागून अतिमहत्त्वाकांक्षा ठेवू नये. त्यामुळे फसगत होते असा त्याचा अर्थ आहे.

दुसरा अर्थ लोक असा सांगतात की, फार उंचीवर पोचायचं असेल त्या माणसाला नातेसंबंध त्या काडेपेटीच्या छोट्या पृष्ठभागासारखे नाजूकपणी सांभाळावे लागणार. त्यासाठी पाया मात्र भक्कम लागतो.

खेळ क्र. 60

अनेक वर्षांपूर्वी मी आणि शोभानी पालक शिक्षणाचा कोर्स केला होता तो अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ थॉमस गॉर्डन याच्या इंग्लिश पुस्तकावर आणि अमेरिकन पालकत्वाच्या अनुभवांवर बेतलेला होता. पुढे शोभानी पालकत्व या विषयावर खूप काम केलं. मी त्या मानानी कमी केलं पण आम्ही दोघांनी त्याचं भारतीयीकरण केलं. त्या साधारण 35-36 वर्षांपूर्वी केलेल्या कोर्समधे काडेपेट्यांच्या मनोऱ्याचा खेळ होता. हा खेळ मी शोधलेला तर नाहीच नाही, पण शिवाय अनेकांनी कुठेतरी खेळलेला, बघितलेला असण्याची शक्यता आहे. तरीही या लेखात त्याचा समावेश करायचा ठरवला कारण जी नवीन पिढी मला समोर दिसते आहे तिला या जीवनसाथ ज्ञान-कोशामुळे तो माहिती होईल आणि त्यातला संदेश नजरेसमोर राहील.

या खेळासाठी साधारण 20 नवीन भरलेल्या काडेपेट्या आणि एक मोठा रुमाल एवढंच साहित्य लागतं. जमलेल्या लोकांपैकी तीन व्यक्तींनी यात तीन भूमिका करायच्या आहेत. एकानी मूल व्हायचं. दुसऱ्यानी आई बनायचं आणि तिसऱ्यानी बाबा व्हायचं. या तिघांनी व्यवस्थित सपाट पृष्ठभाग निवडून तिथे फरशीवर किंवा टेबलाभोवती बसायचं. डोक्यावर, आसपास पंखा फिरत नाही याची खात्री करून घ्यायची आणि व्यवस्थित शांत चित्तानी बैठक मारायची. बाकीच्यांनी निरीक्षक म्हणून आसपास, भोवताली बसायचं किंवा उभं राहायचं.

या तिघांपैकी मुलाचे डोळे रुमालानी बांधायचे. त्याला सूत्रधारानी खेळाचे नियम समजावून सांगायचे. समोर काडेपेट्यांचा ढीग ठेवलेला आहे. त्या काडेपेट्या एकावर एक रचून त्यानी डोळे बांधलेल्या अवस्थेत त्यांचा शक्य तेवढा उंच मनोरा करायचा आहे. त्यातला महत्त्वाचा नियम असा की, त्यानी एका वेळी मनोऱ्यामधल्या एकाच काडेपेटीला हात लावायचा. मनोऱ्यामधल्या आधी रचलेल्या काडेपेट्या चाचपडून सारख्या करणं वगैरे काही करायचं नाही. शेजारी आईची भूमिका करणारी व्यक्ती बसलेली आहे तिचं काम मुलाला सूचना देण्याचं आहे. मुलानी आईच्या सूचनांप्रमाणे मनोरा रचण्याची कामगिरी पार पाडायची

आहे. आईच्या पलीकडे वडील बसले आहेत. या दोघांचं नेमून दिलेलं काम नीट चाललं आहे का नाही, याकडे त्यांनी लक्ष ठेवायचं आहे आणि आईला त्याबद्दल सूचना द्यायच्या आहेत. वडिलांनी थेट मुलाला काही सांगायचं नाही, पण त्याला ते ऐकू येणार कारण ते काही गुपित नाही. आईच्या कानात किंवा अगदी हळू सांगणं असाही नियम करता येतो. एका वेळच्या खेळात वडलांनी आईला लेखी सूचना द्यायचा नियम ठेवला होता. ती पण चांगली कल्पना आहे.

या खेळातली ही रचना आहे ती सर्वसाधारण समाजरचना आहे. अपवाद असतील पण ते अगदी कमी. मुलाचा मनोरा करणं याला अभ्यासातली प्रगती, एकूण वागणूक समजता येईल. त्याला वळण लावण्याची जबाबदारी बहुतेक कुटुंबात आईवर असते आणि वडील चरितार्थ चालवणारे, मुलाशी कमी संबंध असणारे, बायकोला चार गोष्टी सुनावणारे, पण रोजच्या संसारापासून अलिप्त असे असतात.

सूत्रधारानी खेळ खेळण्याआधी प्रथम वडलांना विचारायचं की, हे मूल किती काडेपेट्या एकमेकांवर ठेवून मनोरा करेल असा तुमचा अंदाज, अपेक्षा आहे. मग आईला विचारायचं आणि मग मुलाला विचारायचं. तिघांची उत्तरं एकसारखी असण्याचं काहीच कारण नाही, त्यांच्यावर तसं बंधनही नाही.

मग सूत्रधारानी सांगायचं की मी जरी आधी वडलांना, मग आईला आणि शेवटी मुलाला या क्रमानी विचारलं असलं तरी ते चुकीचं आहे. खरं म्हणजे मुलाचा स्वतःविषयीचा अंदाज, आत्मविश्वास यालाच महत्त्व आहे. जमलेल्या भोवतालच्या इतरांनाही अंदाज विचारायचा. सगळ्यांना खेळाचे सगळे नियम समजले अशी खात्री करून घेऊन मग प्रत्यक्ष खेळणाऱ्या तिघांनी खेळाला सुरुवात करायची.

पहिली काडेपेटी मांडतानाच ती बसण्याच्या जागेपासून योग्य अंतरावर, समांतर अशी मांडली तर पुढे सोयीचं होईल. एवढं मुलाला कळतं. त्यानंतरची दुसरी आगपेटी त्याच्यावर मांडायचा प्रश्न आला की मात्र आईनी बोलून शक्य तेवढ्या स्पष्ट शब्दात मार्गदर्शन करावं लागतं. मुलानी उचललेली आगपेटी 'जरा पुढे ने, थोडी डावीकडे, थोडी समांतर म्हणजे वरचा भाग डावीकडे कर' अशा सूचना आईनी द्याव्याच लागतात. कारण आधी ठेवलेल्या पहिल्या आगपेटीला स्पर्श करायचा नसल्यामुळे मुलाला ती वरून सोडावी लागते. फार वरून सोडूनही चालत नाही त्यामुळे 'अजून जरा खाली घे, किंचित तुझ्या डावीकडे

सरकवून आता सोड' अशा सूचनाही आईनी द्याव्या लागतात. त्या पद्धतीनी एकावर एक आगपेट्या रचून मनोरा करायला सुरुवात होते. काही ठराविक उंचीनंतर मनोरा अस्थिर वाटतो, डगमगायला लागतो. त्यापुढे एखाद्या आगपेटीनंतर किंवा आणखी एका आगपेटीनंतर तो पडतो. मनोरा पडला की खेळ थांबवायचा. पडण्यापूर्वी जेवढ्या आगपेट्या रचल्या असतील तेवढं त्या मुलाचं यश समजायचं आणि चर्चेला सुरुवात करायची.

लोक त्यांची निरीक्षणं सांगतात, प्रश्न उपस्थित करतात. खेळणाऱ्यांनाही प्रश्न असतात आणि भोवताली जमलेल्यांनाही असतात.

कोणीतरी सांगतं की या खेळात वडील काहीच करत नव्हते, काही बोलत नव्हते. प्रत्यक्षात बहुतेक घरांतली परिस्थिती अशीच असते. आई आणि मुलांचाच फक्त संसार असतो जणू काही. वडिलांचं तिसरंच काहीतरी चालू असतं. कधी काम, कधी टी.व्ही., कधी मित्र, काहींची व्यसनं.

एखादा म्हणतो की, आईनी नुसत्या सूचना देण्याबरोबर उत्तेजनही द्यायला हवं होतं.

काही जण म्हणतात की आई, वडील आणि इतर जण यांनी त्या मुलाकडून किती काडेपेट्यांचा मनोरा तो करेल याविषयी अपेक्षा सांगणं हेच चूक आहे. त्या मुलानी स्वतः ठरवणं हेच खरं.

अगदी क्वचित एखाद्यानी अशी शंका/टीका/प्रतिक्रिया दिलेली आहे की मुलाचे डोळे बांधणं हेच मुळात चूक आहे. कारण मुलांचा खरा विकास, प्रगती म्हणजे मूल स्वतंत्र होणं हाच आहे.

खेळ क्र. 61

या खेळासाठी बरीच सुती दोरी आणावी लागते आणि खिळे लागतात. त्यांची किंमत कमी असल्यामुळे जमलेल्या सगळ्यांना खेळता आलं पाहिजे. दोरी साधारण लेंग्याच्या नाडीपेक्षा जरा जाड असली की बरी. प्रत्येकाला सारख्या लांबीचा दोरीचा तुकडा द्यायचा. सूत्रधारानी खेळ सुरू करायला सांगितला की त्यापुढे 1 मिनिटात प्रत्येकानी त्या दोरीला जास्तीत जास्त गाठी मारून गुंता करून ठेवायचा. त्यानंतर ते सगळे गुंते सूत्रधारानी एकत्र करून मिसळायचे आणि पुन्हा प्रत्येकी एक असे वाटायचे. शिवाय एक खिळा द्यायचा.

यापुढे सूत्रधारानी सुरू करायला सांगितलं की सगळ्यांनी बसल्या जागी

तो गुंता/गाठी सोडवायला सुरुवात करायची. त्यासाठी दिलेला खिळा वापरायचा. स्वतःची नखं वापरायला काही हरकत नाही. जो आधी गुंता सोडवेल तो जिंकला असं सांगायचं.

त्यानंतर त्याच्या अर्थाविषयी चर्चा होते. सगळेजण सांगतात की आपल्याला आयुष्यभर सारखे गुंते सोडवायला लागतात. काही इतरांनी निर्माण केलेले असतात, पण त्यापेक्षा जास्त स्वतः केलेले असतात. गुंता नाही असा माणूसच नसतो. काल्पनिक भीतीमुळे स्वतःहून केलेले घोळ जास्त असतात. त्याच्या मागचं कारण तो माणूस स्वतः, त्याचा स्वभाव असतो.

खेळ क्र. 62

जरा जाड ताकदवान दोरी या खेळासाठी लागते. यामधे जोड्यांची शर्यत खेळायची असते. नवरा-बायको दोघंही हजर असले तर त्यांचा एक एक पाय घोट्यापाशी बांधायचा. इतर जणांनी जमेल तशा जोड्या करायच्या आणि शेवटी तीन पायाची शर्यत खेळायची. खरं म्हणजे या खेळात नवीन काही नाही. मोठ्या माणसांनी हा खेळ सगळ्यांच्या देखत खेळणं हेच त्यातलं नावीन्य.

खेळ क्र. 63

याचा उपप्रकार म्हणजे जोडीचे दोन्ही पाय बांधून शिवाय दोघांच्या मधे दोन फूट अंतर ठेवून एकमेकांना बांधायचे. त्यानंतर अनेक जोड्यांची शर्यत खेळायची.

खेळ क्र. 64

आणखी एक उपप्रकार म्हणजे जोडीचे पाय घोट्याला बांधण्याऐवजी गुडघ्याला बांधायचे. मधलं अंतर तेवढंच ठेवायचं. जेवढे जास्त कठीण नियम तेवढी जास्त मजा येते.

या खेळांच्या अर्थाविषयी फार चर्चा होत नाही. एक गोष्ट सूत्रधारानी अशा वेळी जरूर सांगावी. माणसानी लग्नबंधनात अडकायचं की नाही, हा ज्याचा त्याचा निर्णय असतो. पण ज्याच्याशी मन मोकळं करता येईल अशी एक तरी व्यक्ती असण्याची माणसाला जरूर असते. अशी जवळची व्यक्ती सापडली तर त्या व्यक्तीच्या दृष्टीनीही आपण जवळची व्यक्ती असायला हवं. अशी दोन्ही बाजूंनी जवळीक असली की आधार वाटतो, मनःशांती मिळते, पण बंधनंही असतात.

खेळ क्र. 65

या खेळासाठी नाडीसारखी बरीच दोरी लागेल. खेळ जोड्यांनी खेळण्याचाच आहे. प्रत्येक जोडीला सारख्या मापाची दोरी द्यायची. अगदी छोटी नको. साधारण 15'-0'' लांबीची दोरी असावी. जोडीपैकी दोघांनीही त्यांना पसंत असेल त्या ठिकाणी जोडीदाराकडून दोरी बांधून घ्यायची. गळा टाळायचा हे उघड आहे, पण हाताला, पायाला, कंबरेला, पोषाखाला कशालाही बांधलेली चालेल. दोघांच्यात अंतर ठेवल्यामुळे जोडीपैकी कोणीही पुढे किंवा मागे असू शकेल. बरोबर, शेजारी, जवळ, लांब हे सगळे निर्णय त्या जोडीनी घ्यायचे. अशा पद्धतीनी जोडीनी दोन मिनिटं इकडेतिकडे हिंडून यायचं नि मग त्याच्या अर्थाबद्दलच्या चर्चेला सुरुवात करायची.

निरीक्षणामधे लोक बऱ्याच गोष्टी बोलतात, पण त्या वरवरच्या असतात. नवरा पुढे चालला अशी तक्रार असते. एखादा म्हणतो बायकोला कळत नव्हतं की दोरी बांधली असली तरी जवळून शेजारी चालायला काही हरकत नव्हती. काही जोडीदारांनी हिसके दिले म्हणत होते तर कोणी जोडीदाराच्या चालण्याच्या कमी किंवा जास्त वेगाबद्दल टिंगल किंवा तक्रार करत होते.

याचा खरा महत्त्वाचा अर्थ मात्र सूत्रधाराला सांगावा लागतो. अगदी क्वचितच कोणीतरी त्याच्या जवळपासचा अर्थ सांगतं.

एकमेकांना बांधून ठेवलेली जोडी पण मधे अंतर हे तर संपूर्ण वैवाहिक जीवनाचं आधुनिक मर्म आहे. पारंपरिक विवाहाच्या व्याख्येत नवरा आणि बायको यांच्या व्यक्तिमत्त्वात, विचारांच्यात, वागणुकीत अंतर असणं मान्यच नव्हतं. बायको म्हणजे नवऱ्याची सावलीच मानलेली असायची.

आधुनिक विवाहात नवरा-बायकोमधे अंतर असणं आणि ते एकमेकांचे जवळचे मित्र असणं अपेक्षित आहे. त्यांची पार्श्वभूमी निराळी, निराळ्या कुटुंबात निराळ्या पद्धतीनी वाढ झालेली म्हटल्यावर नवरा-बायकोची व्यक्तिमत्त्वं निराळी असणार, त्यात अंतर असणार हेच गृहीत आहे.

खेळ क्र. 66

या खेळासाठी बाजारातून गोल आकाराची कुठली तरी फळभाजी खरेदी करून ठेवावी लागते. लिंबं सर्वांत सोपी असा अनुभव आहे, पण मोसंबी, गोल पेरू, छोटी किंवा मोठी सफरचंदं काहीही चालेल. किती लोक जमतील

याबद्दलचा जो अंदाज असेल त्याप्रमाणे 10 किंवा 15 वस्तू आणायच्या.

10 लिंबं आणली आहेत असं धरून चालून खेळ समजावून सांगतो. समजेल्या लोकांपैकी 10 लोकांनी स्टेजवर किंवा सपाट हॉल असला तर हॉलच्या मधे यावं. टेबलावर एका परडीत 10 लिंबं ठेवलेली असतील त्यातलं कुठलंही एक लिंबू प्रत्येकानी घ्यावं.

सूत्रधारानी सगळ्यांना समजावून सांगावं की, स्वतःकडे असलेल्या लिंबांचं प्रत्येकानी नीट निरीक्षण करावं. इतरांची लिंबंही मुद्दामहून लक्षपूर्वक बघावीत आणि हे निरीक्षण संपलं की सगळी लिंबं पुन्हा टेबलावर वरच्या परडीत ठेवावीत. लिंबावर खुणा मात्र करायच्या नाहीत.

सूत्रधारानी खेळणाऱ्या 10 लोकांना आणि बाकीच्या जमलेल्या लोकांना विचारायचं की ही निरीक्षण केलेली 10 जणांची लिंबं आता परडीत एकत्र केली आहेत आणि ती मी खालीवर करून व्यवस्थित मिसळलेली आहेत. या 10 लोकांना सांगितलं की तुमचं लिंबू परडीतून हुडकून काढा तर त्यांना ते जमेल का नाही? बहुतेक वेळा सगळे लोक नाही म्हणतात. खेळणारेही पूर्ण नकारात्मक बोलतात.

प्रत्यक्षात जेव्हा 10 जण आपापलं लिंबू ओळखायला येतात तेव्हा 2-3 मिनिटांत प्रत्येक जण आपापलं लिंबू शोधून आपापल्या जागेवर जातो. तुम्ही तुमचं लिंबू कसं ओळखलं विचारल्यावर लोक व्यवस्थितपणी लक्षात ठेवलेल्या खुणा सांगतात. कधी एखाद्या लिंबाला विशिष्ट ठिकाणी डाग असतात कधी हिरव्या-पिवळ्या रंगाची नक्षी असते, कधी आकार लांबट, बसका असं काहीतरी असतं.

या खेळाचा अर्थ विचारला की, बहुतेक लोकांना एवढी गोष्ट समजलेली असते ते ती सांगतात. लांबून ज्या गोष्टी एकसारख्या वाटतात त्या जवळून बारकाईनी निरीक्षण केलं तर निराळ्या दिसतात. जर पालकत्वाविषयी चर्चा चालू असली तर त्याचा अर्थ असा होतो की, प्रत्येक मूल निराळं असतं, त्या मुलात काहीतरी खास गुण असतात आणि पालकांनी मुलाचं निरीक्षण करून त्याच्या विशेष गुणांची पारख केली पाहिजे. सद्‌गुणांना प्रोत्साहन देत गेलं की, जे थोडे दुर्गुण असतील ते कमी होतील. पालकांनी तेवढे प्रयत्न मात्र करायला हवेत.

विवाह शिक्षणाविषयी चर्चा चालू असली तर याच खेळाचा अर्थ असा की, नवरा आणि बायको हे निरनिराळ्या पार्श्वभूमीतून आलेले असल्यामुळे त्यांच्यावर

निराळे संस्कार झालेले असणार. त्या निराळेपणात काही पटणाऱ्या आणि काही न पटणाऱ्या गोष्टी असणारच. त्याचं बारकाईनी निरीक्षण, अभ्यास आणि मध्य काढण्याचा प्रयत्न ही गोष्ट प्रत्येक जोडप्यानी, त्यांच्या कुटुंबानी करायला पाहिजे.

खेळ क्र. 67

जमलेल्या लोकांच्या कल्पनाशक्तीला चालना देणं, सर्वसामान्य माणसाकडे असलेली प्रतिभा जागृत करणं यासाठी हा खेळ आहे. यासाठी प्रत्येकाला जास्तीत जास्त दोन मिनिटं द्यायची. त्या दोन मिनिटांत जास्तीत जास्त प्रकारच्या, रंगाच्या, आकाराच्या वस्तू जमा करायच्या. एकाच वस्तूचे दोन नग आणायचे नाहीत.

एका कार्यक्रमात एक मुलगी खरोखरच अतिशय कल्पक आणि प्रतिभावंत होती. तिनी 40 वस्तू 2 मिनिटांत आपल्या खुर्चीवर मांडल्या. जमलेल्या इतरांच्या वस्तूंची संख्या मात्र 10-12 च्या वर गेलेली नव्हती. एवढा फरक कशामुळे झाला हा माझ्यासकट सगळ्यांनाच प्रश्न पडला होता. पहिला फरक म्हणजे तिनी स्वतःच्या पर्समधल्या सगळ्या वस्तू त्यात मांडल्या होत्या. दुसरं म्हणजे तिनी गळ्यातले, कानातले, हातातले बोटातले दागिनेही त्यात ठेवले होते.

इतर कोणाला सुचली नाही ती गोष्ट तिला सुचली होती. कल्पना सुचणं आणि ती अमलात आणणं, या दोन्ही गोष्टी तिनी दोन मिनिटांच्या आत केल्या होत्या. या कल्पनेचा आयुष्यात काय उपयोग असा प्रश्न काहींच्या मनात येईल त्याचं उत्तर देतो.

प्रत्येकाचं संपूर्ण आयुष्य अनेक समस्यांनी भरलेलं असतं. समस्या छोटी असो किंवा मोठी असो, त्यावर उपाय करून बघावे लागतात. ते उपाय करून बघण्यासाठी निर्णयशक्ती लागते, पण उपाय सुचवण्यासाठी कल्पकता लागते, अनुभव लागतो आणि हे सगळं करण्यासाठी डोकं शांत ठेवावं लागतं. मी आत्तापर्यंत केलेल्या सगळ्या अभ्यासाचं मर्म निश्चित आहे. कुठल्याही प्रकारचा प्रश्न असो, डोकं शांत ठेवता आलं तर प्रश्न सुटायला मदत होते.

खेळ क्र. 68

सूत्रधारानी जमलेल्यांना विचारायचं की लोकांच्या चांगुलपणावर तुमचा किती विश्वास आहे? 1 ते 10 गुण या भाषेत याचं वर्णन करायचं आणि ते हाताच्या बोटांच्या सहाय्यानी. कोणी 1 बोट वर करेल कोणी 4 बोटं वर करेल, कोणी दहाही बोटं वर करून दाखवेल. या सगळ्या लोकांपैकी लोकांच्या

चांगुलपणावर कमीत कमी आणि जास्तीत जास्त विश्वास व्यक्त करणाऱ्या अशा दोन लोकांची खेळासाठी निवड करायची.

जमलेले लोक किती आहेत त्याप्रमाणे सूत्रधारानी एक निर्णय घ्यायचा असतो. कमीत कमी 12 लोक असले तर त्या दोघांना एकदम खेळता येईल. कमीतकमी 6 लोक असले तर एका खेळाडूला खेळता येईल. 12 जण आहेत असं समजूया. यापुढे 2 निवडलेले खेळाडू सोडून बाकीच्यांना सूत्रधारानी बाजूला घ्यायचं, निवडलेल्या खेळाडूंना ऐकू जाणार नाही अशा पद्धतीनी त्यांना खेळ समजावून सांगायचा.

ते दोन खेळाडू मागे खाली पडले तर 5 जणांच्या गटानी त्या खेळाडूला झेलून धरण्याची तयारी आहे का, हे सूत्रधारानी त्यांना विचारायचं. कुठल्याही परिस्थितीत त्या पडणाऱ्या खेळाडूला इजा होऊ द्यायची नाही. सगळेच्या सगळे लोक हे नेहमी कबूल करतात.

यापुढे सूत्रधारानी त्या निवडलेल्या खेळाडूंकडे येऊन त्यांना सांगायचं की, तुम्ही थोड्या अंतरावर दोघांनी उभं राहायचं आहे आणि इतर लोकांकडे पाठ करून उभं रहायचं आहे. सूत्रधारानी सांगितलं की लगेच मागे उभ्या असलेल्या गटाच्या हातावर पडून तुम्ही त्यांच्यावर विश्वास टाकायला हरकत नाही. ते तुम्हाला नक्की इजा होऊ देणार नाहीत, याची मी तुम्हाला खात्री देतो. आणि तरी देखील नकार देण्याचा अधिकार अर्थात तुमच्याकडेच आहे. मागे एका वेळेला आधी 10 बोटं वर करणाऱ्या व्यक्तीनी याला नकार दिला होता. त्याची समजूत घातल्यावर तो तयार झाला.

यापुढचा खेळ पुरा व्हायला तर अर्धं मिनिटही पुरतं. आत्तापर्यंत कधीही मागे पडणाऱ्याला इजा झालेली नाही. त्यानंतर या खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चा होते. ती चर्चा हाच तर मुख्य उद्देश असतो. मी व्यवस्थापनशास्त्र शिकलो तेव्हा हा खेळ खेळलेलो आहे. मी 5 बोटं वर केली होती हे मला आठवतंय. नंतर मी व्यवस्थापनशास्त्र शिकवलं तेव्हाही ह्या खेळाचा सूत्रधार आणि मार्गदर्शक म्हणून काम केलं आहे. व्यवस्थापनशास्त्रातल्या सगळ्या वेळच्या चर्चांचा निष्कर्ष एकच होता. 'नऊ बोटं वर हे योग्य व्यवस्थापनाचं वर्णन आहे' नऊ दशांश विश्वास ठेवायचा. लोकांची बुद्धिमत्ता, क्षमता कमी-जास्त असते, पण नव्वद टक्के लोक चांगलेच असतात. 100% विश्वास मात्र शक्य नाही आणि योग्यही नाही. खरं म्हणजे हे मर्म वैवाहिक आयुष्यासकट सबंध आयुष्याला लागू आहे.

खेळ क्र. 69

एका बऱ्यापैकी मोठ्या सपाट हॉलमधे हा खेळ खेळता येतो आणि खेळासाठी एकाच प्रकारच्या 4 उशा लागतात. खेळ खेळण्यासाठी 4 विवाहित जोडपी असली तर चांगलं. नसली तर कशाही 4 जोड्या चालतील. खेळणाऱ्या या आठ लोकांखेरीज बाकीच्यांनी आणि सूत्रधारानी हॉलच्या मधे घोळका करून निरीक्षक म्हणून उभं रहायचं.

या 4 जोड्यांना प्रत्येकी 1 उशी द्यायची. प्रत्येक जोडीनी हॉलचा एक एक कोपरा पकडायचा. जोडीनी पाठीला पाठ लावून उभं राहायचं आणि दोघांच्या पाठीमधे उशी दाबून धरायची. उशीला हात लावायला परवानगी नसेल.

या चार जोड्यांनी दोघांच्या पाठीमधे उशी दाबून धरून ठेवायची. खेळ चालू करायला सांगितला की ती उशी तशीच दाबून धरून जोडीनी आपल्या कोपऱ्यातून निघून चालत दुसरा कोपरा गाठायचा. मधे उशी पडू न देता दोघांनी चालत जायचं असल्यामुळे वेग वाढवणं कठीणच असतं. दुसरा कोपरा, मग तिसरा, मग चौथा, शेवटी स्वतःचा मूळचा कोपरा असं करत जी जोडी स्वतःच्या कोपऱ्यात प्रथम पोचेल ती जिंकली असं जाहीर करायचं. असे पहिला, दुसरा, तिसरा, चौथा असे नंबर लावायचे. या सगळ्या प्रकरणात उशी खाली पडली तर पुन्हा मागे जाऊन आधीचा कोपरा गाठायचा.

यानंतर सगळ्यांनी आपापल्या जागी जाऊन बसायचं आणि याच्या अर्थाविषयी चर्चा करायची.

जोडीनी एकमेकांकडे पाठ केलेली याचा अर्थ त्यांच्यामधला विसंवाद असा काही लोक धरतात आणि उशी म्हणजे मार्ग काढण्यासाठीचा उपाय म्हणजे संवाद किंवा समुपदेशन म्हणतात. त्या उशीनी दोघं जण जोपर्यंत जोडलेले आहेत तोपर्यंत जुळण्याची संधी शिल्लक आहे असं म्हणता येईल. त्यातला चौघांच्या शर्यतीचा भाग म्हणजे विसंवाद असलेल्या निरनिराळ्या जोडप्यांची तुलना समजायची. ज्या जोडप्याची उशी खेळात पुन्हा पुन्हा पडेल त्यांचं एकमेकांशी संवादाचं तंत्र चुकतंय, असा अर्थ समजायचा. छोट्या गटात लोक मनमोकळे झाले की जोडीदाराबरोबरच्या विसंवादासंबंधी अगदी मोकळेपणानी बोलतात.

खेळ क्र. 70

साधे खेळण्याचे पत्ते घ्यायचे. त्यातले राजा, राणी, गुलाम बाहेर काढून ठेवायचे. एक्का ते दश्शी हे पत्ते चारही रंगात म्हणजे एकूण 40 पत्ते होतील. 40 च्या वर लोकं जमलेली असली तर दुसरा पत्त्यांचा जोड याच पद्धतीनी जरूर घ्यायचा.

पत्ते पिसून हजर असलेल्या प्रत्येकाला एक पत्ता असे वाटायचे. अर्थातच कोणाला कुठचा पत्ता येईल, कुठच्या रंगाचा येईल याचा काहीच नियम नाही. स्वतःचा पत्ता खुशाल बघायचा. यापुढचा खेळ असा–

प्रत्येकाला जो पत्ता आला असेल तो त्यानी सगळ्यांना दाखवायचा. नशिबानी जो रंग आणि जो पत्त्यातला आकडा आला असेल त्याचा त्याच्या आयुष्याच्या संदर्भातला अर्थ सांगायचा. काही उदाहरणं घेऊ.

एका अविवाहित मुलाला किलवर चव्वी आली होती. तो म्हणाला, ‘किलवरच्या आकारात मला तीन पानं दिसतात. मला तीन लहान बहिणी आहेत. त्यांची लग्नं ही जबाबदारी माझ्यावरच असणार आहे. कारण आई लहानपणीच वारली, वडील सरकारी नोकरीत आहेत; पण ते भ्रष्टाचारात सामील होण्याच्या विरुद्ध आहेत. मला त्याचा अभिमान वाटतो आणि त्याचबरोबर जबाबदारीचं दडपणही येतं. काळा रंग म्हणजे मला अंधार ऊर्फ निराशा वाटते. आणि चव्वी म्हणजे आम्ही चार भावंडं असं वाटतं. तीनही बहिणी सद्‌गुणी आणि सुस्वरूप आहेत. त्यामुळे कदाचित काहीच अडचण येणार नाही, असंही मनात येतं.’

दुसऱ्या एका विवाहित स्त्रीला बदाम दश्शी आली. ती म्हणाली, ‘बदामाचा माझ्या दृष्टीनी अर्थ प्रेम असा आहे. आणि दश्शीचा अर्थ मी माझी मुलगी दहा वर्षांची झाली असा लावला आहे. दहा वर्षाच्या मुलीच्या मनात अनेक प्रश्न यायला लागलेले असणार, अनिलदादा आणि शोभाताईंनी सांगितल्यावरून मला हे कळलेलं आहे की ‘सेक्स एज्युकेशन’ची सुरुवात करण्याचं दहा हेच वय आहे.

अशा तऱ्हेनी प्रत्येकानी त्या पत्त्याशी जोडलेला आपल्या कुटुंबाबद्दलचा विचार सांगायचा.

खेळ क्र. 71

जमलेल्या लोकांपैकी एका तरुण मुलीनी हॉलच्या एका बाजूला उभं

राहायचं. भिंतीचा आधार मिळावा किंवा खेळाच्या मधे जरूर पडली तर भिंतीचा आधार घेता यावा अशा ठिकाणी उभं राहायचं.

जमलेल्या इतर लोकांनी त्या मुलीच्या सगळ्या बाजूंना उभं राहायचं. त्यापैकी एकेकानी त्या मुलीजवळ जायचं आणि आपल्याजवळची एकएक वस्तू त्या मुलीच्या अंगावर लटकवायची. वस्तू गळ्यात अडकवता येते, डोक्यावर ठेवता येते, हातात देता येते. हातात देण्यासाठी त्या मुलीला हात पुढे करण्याची विनंती, आज्ञा, जे काही करावंसं वाटत असेल ते करायचं.

या वस्तू अडकवणं चालू असताना त्या उभ्या राहणाऱ्या मुलीला वाटलं तर तिनी भिंतीचा आधार खुशाल घ्यावा. तिला वाटलं यापुढे वस्तू स्वीकारणं जमणार नाही तर तिला तसा नकार द्यायची परवानगी आहे.

समोर उभ्या असलेल्यांपैकी कोणाकडे पर्स असेल, कोणाकडे पिशवी असेल, कोणाकडे फक्त रूमाल असेल तर कोणाकडे काहीच नसेल.

यानंतर सगळ्यांनी मिळून चर्चा करायची की या खेळाचा अर्थ काय असेल? ती मुलगी कोण आहे असं समजायचं? त्या वस्तू म्हणजे काय असं समजायचं?

अनेक कल्पना निघतात. कोणी ती मुलगी म्हणजे नोकरी, व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रीची प्रतिमा आहे असं म्हणतात, एकाच वेळी व्यावसायिकाला अनेक आघाड्या सांभाळाव्या लागतात, शिवाय घरच्या जबाबदाऱ्या असतात, मुलांच्या जबाबदाऱ्या असतात.

याचाच आणखी कल्पनाविस्तार होतो. शेवटी असं ठरतं की ही मुलगी म्हणजे एका कुटुंबातली नोकरी करणारी सून आहे. सगळ्या वस्तू म्हणजे तिच्याकडून सगळ्यांनी केलेल्या अपेक्षा आहेत. त्यातल्या जड वस्तू म्हणजे जबाबदाऱ्याचं ओझं आहे.

●

7) वस्तूशिवाय केवळ शारीरिक हालचालींचे खेळ

खेळ क्र. 72

हा एक वैशिष्ट्यपूर्ण खेळ आहे. यात शारीरिक हालचाल न करण्याची स्पर्धा खेळायची असते. शरीराची ताकद, चिवटपणा, चपळपणा, चातुर्य वापरायचे असंख्य खेळ आहेत; पण मनाची ताकद मोजण्याचे जे अगदी कमी खेळ आहेत त्यापैकी हा एक आहे.

जमलेल्या लोकांचे दोन गट करायचे. त्यांनी समोरासमोर जोड्या करून उभं राहायचं. चष्मेवाल्यांनी आपला चष्मा काढून खिशात ठेवायचा कारण या खेळात डोळे दिसणं महत्त्वाचं आहे. कोणाला जोडीदार कमी पडला तरी काही चिंता नाही कारण खेळ चालू झाला की एकदोन मिनिटांतच त्या व्यक्तीला जोडीदार मिळण्याची खात्री आहे.

समोरासमोर जोड्या उभ्या राहिल्या आणि सूत्रधारानी खेळ सुरू सांगितलं की, जोडीदारांनी एकमेकांच्या डोळ्याकडे एकटक बघायला सुरुवात करायची. डोळ्याची पापणीसुद्धा न हलवता एकटक बघत राहणं यासाठी शारीरिक ताकद, आकार, वजन, उंची यांचा काहीच संबंध नसतो.

जोडीपैकी एकाची मानसिक ताकद कमी पडली की तो पापणी मिटतो, त्यामुळे तो बाद होतो. पहिल्या एक दोन मिनिटांतच भराभर मंडळी बाद व्हायला लागतात. जे उरतात त्यांनी क्षणभर पापण्या मिटून पुन्हा समोरासमोर उभं राहून स्पर्धा खेळायची. त्यात आणखी काही जण बाद होतात. शेवटी दोन चिवट वीर समोरासमोर येतात. अगदी लहान दिसणारी मूर्तीदेखील स्पर्धा जिंकून जाऊ शकते.

हा खेळ लहान मुलांच्यातही घेतला आहे आणि मोठ्यांच्यातही घेतला आहे. लहानांना या खेळाचा अर्थ सांगताना एवढंच सांगता येतं की शरीराचा आकार यालाच फक्त महत्त्व न देता गुणवान होण्यासाठी, उत्तम विद्यार्थी होण्यासाठी मनाची शिस्त, जिद्द जास्त महत्त्वाची ठरते.

मोठ्या माणसांसाठी याच खेळातून एका गोष्टीपर्यंत चर्चा नेता येते. घराघरातल्या कौटुंबिक भांडणांच्यात अबोला, रुसवा, अढी, गैरसमजुती चालू

असतात. अशा अबोल्यामधे माणसं जिद्द दाखवतात. गैरसमजूत काढायची असली तर पुढाकार कोणी घ्यायचा हाच प्रश्न असतो. दोघांच्या अबोल्यात प्रत्येक जण म्हणतो की दुसऱ्यानी माझ्याशी बोलायला यावं, मला जरूर नाही.

अशा लोकांच्यात खूप मनाची ताकद असते, पण ते ती अशी वापरतात. 'आयुष्यात त्याचं तोंड बघणार नाही.', 'यापुढे तू आम्हाला मेलीस' अशी वाक्यं लोकं अभिमानानी बोलताना दिसतात. खरं तर कुठच्याही सज्ञान, प्रगल्भ, मॅच्युअर माणसाला अबोला, रुसवा, धमक्या अशा गोष्टी करण्याचा नैतिक अधिकार नसतो. त्याला ते शोभत नाही.

खेळ क्र. 73

जमलेल्या सगळ्यांनी एका वर्तुळात खुर्चीवर बसावं. सूत्रधारानी सगळ्यांना खेळ समजावून सांगायचा. सगळ्यांनी सूत्रधारानी खेळ सुरू करायला सांगितलं की डोळे मिटायचे आणि आपला एक हात वर करायचा. त्यानंतर त्या माणसाच्या स्वतःच्या दृष्टीनी 1 मिनीट पूर्ण झालं की हात खाली करायचा. त्यानंतर घड्याळात बघायला हरकत नाही, पण तोंडानी काही आवाज करायचा नाही, बोलायचं नाही. जेव्हा ती व्यक्ती हात खाली करते तेव्हा सूत्रधारानी घड्याळ बघितलेलं असतं. काही लोकं 30 सेकंदांतच हात खाली करतात, तर काही लोकं 2 मिनिटं झाली तरी हात खाली करत नाहीत. बरीच लोकं असली तर सूत्रधाराला नोंदी ठेवणं जमणार नाही, पण गट छोटा असला तर सूत्रधार या नोंदी ठेवू शकेल. निदान एक मिनिटापेक्षा फार लवकर किंवा फार उशिरा हात खाली करणाऱ्यांची नोंद ठेवावी.

कुठचीही मानसिक चाचणी 85% च्या पलीकडे अचूक अंदाजाचा दावा करत नाही. हा गमतीचा 1 मिनिटाचा खेळ ही एक प्रकारची मानसिक चाचणी आहे. या खेळामधे जे लोक 1 मिनिटापेक्षा फार लवकर हात खाली करतात ते स्वभावानी अधीर असतात. त्यांना सगळ्या गोष्टी केव्हा एकदा होतात याची घाई असते. जे लोक 1 मिनिटापेक्षा खूप उशिरा हात खाली करतात ते घाबरट असतात. अर्थातच या अंदाजाचा दावा 85% च्या पलीकडे नाही.

खेळ क्र. 74

जमलेल्या सगळ्या लोकांनी मिळून खेळण्याचा हा छोटा गमतीचा खेळ आहे. सूत्रधारानी सांगितलं की सगळ्यांनी चवड्यावर उभं राहायचं. त्यानंतर

चवड्यावर चालायला हरकत नाही, खरं म्हणजे त्या हॉलमधे कुठेही जायला, काहीही करायला हरकत नाही, पण ते चवड्यावर. पाय थकले असं वाटलं की खुर्चीवर जाऊन बसायचं आणि हार मान्य करायची. या खेळामधे मनाची आणि पावलांची ताकद दोन्हीचा संबंध असतो. सूत्रधारानी 5 मिनिटं मोजून तेव्हा हा खेळ थांबवावा. साधारण निम्मे लोक 5 मिनिटं चवड्यावर काढतात. त्या सगळ्यांची मनाची आणि शरीराची ताकद सरासरीपेक्षा जास्त आहे असं जाहीर करून टाळ्या वाजवून खेळ संपवायला हरकत नाही.

खेळ क्र. 75

मनाची आणि शरीराच्या एका विशिष्ट कौशल्याची परीक्षा घेणारा हा खेळ आहे. जमलेल्या सगळ्यांनी सपाट हॉलमधे सूत्रधारानी सुरू करायला सांगितल्यावर एका पायावर उभं राहायचं. डावा का उजवा पाय हा ज्या त्या माणसाचा निर्णय आहे. हा खेळ खेळण्यावर वेळेची मर्यादा काही ठेवायची नाही. पण एका पायावर तोल साधण्याची सवय नसल्यामुळे हा खेळ लवकर संपतो. पडायला लागलं की माणूस दुसरा पाय टेकतो आणि हरतो. लगेच त्यानी खुर्चीवर जाऊन बसायचं. हॉलच्या मधे एक-दोन मिनिटांत अगदी कमी लोक उरतात. कार्यक्रमाच्या एकूण वेळेच्या गणिताप्रमाणे किती वेळ हा खेळ चालू ठेवायचा ते ठरवायचं. समजा 5 मिनिटं असं सूत्रधारानी ठरवलं तर तेव्हा खेळ थांबवून मधे उरलेल्या लोकांचं तोल सांभाळण्याच्या खास कौशल्याबद्दल कौतुक करून खेळ संपवायचा.

खेळ क्र. 76

सपाट हॉलमधे जमलेल्या सगळ्यांना सूत्रधारानी एकच सूचना द्यायची. ‘पावलं सोडून शरीराच्या कुठच्याही भागाचा वापर करून चाला. पण त्या ठिकाणी थांबून राहायचं नाही. सतत पुढे जात राहायला पाहिजे.

बहुतेक लोक गुडघ्यावर चालतात. सवय नसली तर तेही फार वेळ जमत नाही. काही जण बुडावर बसतात आणि हाताच्या आधारानी पुढे सरकतात. काही पालथे झोपून पावलं वर उचलून पुढे सरकतात. फारच क्वचित कोणीतरी हातावर चालण्याचं कौशल्य असणारा निघतो. या खेळात मानवी ताकद, कल्पकता, निःसंकोचपणा, तोल सांभाळण्याचं कौशल्य सगळ्याचीच परीक्षा होते.

या खेळाचा उपप्रकार म्हणून अशा प्रकारे पुढे जाण्याची शर्यतपण खेळता येते. आणखी एक उपप्रकार म्हणजे टाचांवर चालण्याची शर्यत खेळता येते.

खेळ क्र. 77

या खेळात व्यक्तींच्या आणि गटांच्या कल्पकतेची परीक्षा होते. खेळ अगदी साधा आहे. असं धरून चालू की जमलेल्यांच्यात काही स्त्रिया आणि काही पुरुष आहेत. किंवा काही मुलगे आणि काही मुली आहेत. लहान किंवा किशोर, तरुण मुलगे आणि मुली पुरेशा संख्येनी हजर असले तर मोठ्या वयस्करांनी निरीक्षक म्हणून बाजूला बसायला हरकत नाही. त्यातले काही मध्यमवयीन, वयस्कर उत्साही असले तर त्यांनी भाग घ्यायलाही हरकत नाही.

सूत्रधारानी एकच गोष्ट जाहीर करायची. डाव्या किंवा उजव्या हाताचं मधलं बोट ज्या व्यक्तीचं जास्तीतजास्त उंचावर जाऊन पोचेल ती व्यक्ती किंवा त्या व्यक्तीचा गट जिंकला. काहीही नियम नाही, कसलंही बंधन नाही. खेळाला जास्तीतजास्त दोन मिनिटांचा अवधी ठेवायचा.

या खेळात कल्पकतेची परीक्षा होते असं मी का म्हणतोय ते कळण्यासाठी काही वेळच्या खेळाची उदाहरणं देतो. एकदा गट नसल्यामुळे काही व्यक्तींची स्पर्धा होती. कोणी मुळातच उंच असलं तर त्याचा हात जास्त उंचीवर पोचणार हे उघडच आहे. एक मुलगा खूप उंच होता. त्यामुळे तो स्वतः जिंकणार असं धरूनच चालला होता; पण मध्यम उंचीची एक तरुण मुलगी कोपऱ्यातल्या एका स्टुलावर जाऊन उभी राहिली. एकच स्टूल असल्यामुळे बाकीच्या कोणाला ती युक्ती वापरणं शक्य नव्हतं. त्यानंतर दोन मिनिटं संपायच्या आत अगदी शेवटी शेवटी एक बुटका मुलगा खिडकीवर चढून गजाला धरून उभा राहिला आणि त्याचा हात आणखी उंच गेल्यामुळे तो जिंकला.

दुसऱ्या एका ठिकाणी गटांच्या स्पर्धेत काही मुलांना दहीहंडीतल्या मनोऱ्याची कसरत सवयीची होती. त्यांनी 7-8 जणांनी मिळून चक्क मनोराच केला. सर्वांत वरती एक छोटा मुलगा होता आणि अर्थातच त्याला त्याचा हात छताच्याही वर करता आला असता. मुख्य गोष्ट 2 मिनिटांच्या अवधीत ते सुचणं, ठरणं आणि अमलात आणणं ही होती.

खेळाचा अर्थ स्पष्ट आहे. कल्पकता आणि अंमलबजावणीचं धाडस दोन्ही आयुष्यभर महत्त्वाचं आहे.

खेळ क्र. 78

मनाची ताकद, महत्त्वाकांक्षा, जिद्द आणि शारीरिक क्षमता या सगळ्याची

परीक्षा बघणारा एक साधा खेळ आहे.

जमलेल्या निरनिराळ्या वयाच्या मुलं, मुली, तरुण, मध्यमवयीन कोणीही हा खेळ खेळायला हरकत नाही. सूत्रधारानी एकच गोष्ट सांगायची की खेळ सुरू करायला सांगितल्यावर प्रत्येकानी जागच्या जागी उड्या मारायला लागायचं आणि थांबायचंच नाही. खिशातल्या वस्तू, चष्मा वगैरे बाजूला काढून ठेवलेलं चांगलं.

हा खेळ मी आत्तापर्यंत अनेक वेळा सूत्रसंचलित केला आहे. जी मुलं मजबूत ताकदवान वाटतात तीच शेवटपर्यंत टिकतील असं सांगता येत नाही. एका कार्यशाळेत बघितल्या बघितल्या अगदी पेदरू वाटणारा छोटा 7-8 वर्षांचा मुलगा शेवटपर्यंत उड्या मारत राहिला होता.

खरी चुरस असते शेवटी उड्या मारत राहिलेल्या दोघांच्यात. दोघंही थकलेलेच असतात. केवळ जिद्द, जिंकण्याची वृत्ती, चिवटपणा याचीच परीक्षा असते. त्यातला जो कोणी शेवटी हार मान्य करतो तो बऱ्याच वेळा थकल्यामुळे नाही, तर उद्या अंग दुखेल, कामावर जाता येणार नाही, या खेळापायी किती इरेला पेटायचं अशा प्रकारच्या विचारांमुळे थांबतो. दुसराही याच प्रकारचे विचार करत असतोच पण 'इथपर्यंत पोचलो आहोत तर काही क्षणांसाठी हार मानायची नाही' या जिद्दीमुळे तो शेवटपर्यंत टिकतो. इतकी टोकाची जिद्द हा आयुष्यामधला मोठा सद्‌गुणच आहे, पण त्यालाच एखादा माणूस हट्टीपणाही म्हणू शकतो.

खेळ क्र. 79

याच खेळाचा उपप्रकार म्हणजे जोडीनी उड्या मारायच्या. जोडीदार थांबतो म्हणायला लागला तर त्याला प्रोत्साहन द्यायचं, थोडी कळ काढायला सांगायचं, पटवायचं हे पण फार महत्त्वाचं आहे. कठीणदेखील आहे.

आपण आत्ता म्हणालो तसं जिद्द आणि हट्ट यात अगदी सूक्ष्म फरक असतो. नवरा बायकोच्या संसारात किंवा कुठच्याही नात्यात हा प्रश्न येतो तो मतभेदाच्या वेळी, कुटुंबातल्या अधिकारांच्या वाटाघाटींच्या वेळी. अशा वेळी सारासार विचार, समतोल याचं फार महत्त्व असतं. या पुस्तकसंचात 'समतोल विचार' याविषयी खास लेख आहे तो जरूर वाचावा.

खेळ क्र. 80

जमलेल्या लोकांनी मोठं रिंगण करायचं. सगळ्यांच्या मधोमध एक नाणं किंवा काहीतरी साधी वस्तू ठेवून त्या रिंगणाचा तो मध्य असं ठरवायचं. रिंगणात

लोकांनी जोड्या करून दोन जोड्यांच्यात थोडं अंतर ठेवून एकामागे एक असं उभं राहायचं. सूत्रधारानी खेळ सुरू करायला सांगितल्यावर प्रत्येकानी आपल्या जोडीदाराच्या पुढे जाऊन मध्याकडे तोंड करून उभं राहायचं. आता जो जोडीदार मागे उभा राहील त्यानी आपल्या समोर उभ्या राहिलेल्याच्या पुढे जाऊन मध्याकडे तोंड करून उभं राहायचं. मागे राहिलेल्या जोडीदारानी पुन्हा पुढे यायचं. या पद्धतीनी मागच्यानी पुढे यायचं, पुन्हा मागच्यानी पुढे यायचं असं करत मध्यापर्यंत दोघांपैकी एक जण पोचेल. असे सगळ्या दिशांनी जोड्यांपैकी एक-एक जण मध्यापर्यंत पोचेल. जमलेल्या एवढ्या लोकांपैकी 3-4 जणांनाच त्या मध्याच्या खुणेभोवती उभं राहायला जागा असेल.

या खेळाचा पुढचा भाग असा की त्या तिघा-चौघांनी या खेळाचा अर्थ सांगायचा. एक अर्थ असा की जोडीदार म्हणजे जवळचं नातं. त्यातसुद्धा पुढे जाण्याची स्पर्धा असू शकते. मित्र-मित्र, मैत्रीण-मैत्रीण, मित्र-मैत्रीण, भाऊ-भाऊ, जावा-जावा, भावंडं, वडील मुलगा, आई-मुलगी यांच्यात कशातरीबद्दल ही स्पर्धा असू शकते, पण ते चांगलं नाही.

दुसरा अर्थ असा की कोण पुढे जातो अशी स्पर्धा चालू झाली की कोणीतरी कोणाच्यातरी पुढे जाणारच. त्यामुळे दुसऱ्यानी ते मोठ्या मनानी मान्य करणं महत्त्वाचं आहे.

आणखी एक अर्थ असा की मध्यापर्यंत म्हणजे यशापर्यंत एवढ्या मोठ्या संख्येपैकी दोघा-तिघांनाच पोचता येतं. बाकीच्यांनी त्यांच्याबद्दल मत्सर, द्वेष करण्यात काहीच अर्थ नसतो.

खेळ क्र. 81

एका मोठ्या सपाट हॉलमधे हा खेळ मी बऱ्याच वेळा सूत्रसंचलित केलेला आहे. जमलेली लोकं किती याप्रमाणे एका वेळेला 5-6, हॉल मोठा असला तर 8-10 लोकंही ही शर्यंत एका वेळी खेळू शकतात. हॉलमधे कुठच्या प्रकारच्या फरशा आहेत त्याप्रमाणे सूत्रधाराला निर्णय घ्यावे लागतात. एका विशिष्ट रुंदीच्या पट्ट्यामधून एकट्यानी चालत जाऊन शर्यंत खेळायची आहे.

ही विशिष्ट रुंदी म्हणजे टाइलच्या दोन सांध्याच्या मधली जागा. साधारण 2'-0'' टाइलची रुंदी बऱ्याच ठिकाणी असते. पहिल्या टप्प्यात निम्मे लोक जे आधी पोचतील ते पुढच्या फेरीत खेळतील. पुढच्या फेरीत जमलेल्यांपैकी निम्मेच

लोकं पोचतील. त्यांच्यासाठी पट्ट्यातून चालण्याचीच स्पर्धा असेल; पण पट्ट्याची रुंदी कमी करायची. टाइलच्या सांध्यांच्या प्रकारात ते जमण्याजोगं नसलं तर चक्क ओल्या खडूनी रेघ आखायची तयारी सूत्रधारानी ठेवायला पाहिजे. या फेरीसाठी पट्ट्याची रुंदी कमी करून 1'-0'' करायची. या फेरीत त्या पट्ट्यात चालत जाऊन जे प्रथम ठरलेल्या ठिकाणी पोचतील त्यातले आधी पोचलेले निम्मे निवडायचे. ते पुढच्या फेरीत पोचलीत. या फेरीत चालण्याच्या पट्ट्याची रुंदी कमी तर करायचीच आहे. माणसांच्या संख्येप्रमाणे सूत्रधारानी निर्णय घ्यावा. सांध्यावर पाऊल ठेवूनच चालत जायचं ठरवावं. त्यात जो प्रथम पोचेल तो जिंकला असं जाहीर करावं. जिंकणाऱ्याला बक्षीस काय द्यावं याबद्दल माझं नेहमीच असं मत असतं की त्यानी शर्यंत कशी जिंकली याचं कारण इतरांना सांगण्याची त्याला संधी हेच त्याचं बक्षीस.

या खेळाचा माझ्या दृष्टीनी अर्थ असा की जेव्हा जेव्हा कुठचाही प्रश्न समोर येतो तेव्हा नेहमीच एकापेक्षा अधिक पर्याय असतात. म्हणजेच रुंद वाट असते. जशी आपण प्रगती करू तसा मार्ग निश्चित होत जातो. याचाच अर्थ वाट अरुंद होत जाते. शेवटी एका रेघेवरूनच चालावं लागतं.

खेळ क्र. 82

याच खेळाचा उपप्रकार म्हणजे हा खेळ जोडीनी खेळायचा. दोघांनी एकमेकांचा एक हात धरला की सोडायचा नाही. एका रेघेवरून चालण्याच्या फेरीपर्यंत पोचल्यावरदेखील हात न सोडता रेघेवरून चालणं सोपं नाही.

खेळ क्र. 83

जमलेल्या प्रत्येकानी सपाट हॉलच्या भिंतींलगत सगळ्या बाजूंना विभागून उभं राहायचं. हॉलचा मधला भाग पूर्ण रिकामा हवा. सूत्रधारानी मग प्रत्येकाला त्याच हॉलमधलं साधारण समोरचं एखादं ठिकाण ठरवायला सांगायचं. कोणी खिडकी, दरवाजा, एखादा खांब असं काहीतरी ठरवेल. जे ठिकाण ठरलं असेल ते डावीकडच्या आणि उजवीकडच्या शेजाऱ्याला सांगायचं. सूत्रधारानी प्रत्येकानी सांगितलेलं ठिकाण लिहिण्याची गरज नसते. दोन माणसांना आपण ते ठिकाण सांगितलेलं आहे या कल्पनेचं त्या व्यक्तीवर जेवढं दडपण येतं तेवढ्यानीच तो ते ठिकाण खेळाच्या शेवटी बदलण्याची शक्यता जवळजवळ नसते.

आता खेळाचा पुढचा भाग असा की सूत्रधाराखेरीज सगळ्यांनी भिंतीकडे

तोंड करायचं. स्वतःच्या ठरलेल्या ठिकाणी प्रत्येकानी चालत जायचं आहे; पण ते मान ताठ करून समोर बघत मागे उलटं चालत जाऊन. स्वतः ठरलेल्या ठिकाणी जाऊन पोचण्यासाठी मागे बघायला या खेळात परवानगी नाही. जो माणूस आपल्या शेजाऱ्यांना सांगून ठेवलेल्या ठरलेल्या ठिकाणी प्रथम पोचेल तो जिंकेल असं सूत्रधारानी जाहीर करून टाकायचं.

खेळाचा आणखी एक नियम सगळ्यांना सूत्रधारानी मोठ्यांदा स्पष्टपणी सांगायचा. तो नियम असा की समोर बघून मागे उलटं चालत असताना साधारण हॉलच्या मध्यावर पाठमोऱ्या लोकांची टक्कर होणार. जोरानी टक्कर होणार नाही कारण मागे उलटं चालत असताना फार जलद कोणालाच चालता येणार नाही. पण जेव्हा अशी टक्कर होईल तेव्हा कोणी आधी ठरलेल्या दिशेला जायचं आणि कोणी थांबायचं यासंबंधी तो नियम आहे. टक्कर झालेल्यापैकी ज्याची उंची कमी त्यानी जायचं आणि दुसऱ्यानी थांबायचं. दोन सारख्या उंचीच्या लोकांची टक्कर झाली तर ज्याचं वय जास्त त्यानी आधी जायचं आणि कमी वयाच्या माणसानी थांबायचं.

प्रत्यक्षात या खेळात हॉलच्या मध्यावर अनेकांची टक्कर होते. अनेकांची उंची, वय याच्याबद्दल निर्णय घेण्यात खूप वेळ जातो आणि तरी शेवटी ठरलेल्याच ठिकाणी पोचण्याचं बंधन असतं.

या खेळाचा उपप्रकार म्हणजे याच नियमांनी पण डोळे बांधून खेळणं. अर्थातच खूप कठीण जातं. मजाही जास्त येते.

खेळ क्र. 84

दुसरा उपप्रकार म्हणजे याच नियमांप्रमाणे जोडीनी खेळायचं. जोडीनी सुरुवातीला हात धरले की खेळ संपेपर्यंत सोडायचे नाहीत.

या खेळाचा अर्थ माझ्या मनात असा आहे. उलट चालणं म्हणजे प्रवाहाविरुद्ध वागणं. मधे पाठमोऱ्यांची टक्कर म्हणजे त्या प्रवासातले अडथळे. आणि ठरलेला कोपरा गाठणं म्हणजे ध्येयापर्यंत पोचणं.

खेळ क्र. 85

या खेळात सूत्रधारानी स्वतःचे डोळे बांधायचे असतात.

एका मोठ्या सपाट हॉलमधे एका वेळी कितीही लोक हा खेळ खेळू शकतात. प्रत्येकानी स्वतः चालायचं, धावायचं पण स्वतःला स्कूटर ड्रायव्हर

समजून धावायचं. हॉलमधे धावत असताना कोणाचीही टक्कर होऊ द्यायची नाही. किती वेगानी धावायचं ते मात्र सूत्रधार डोळे बांधून सांगेल. समजा सूत्रधार म्हणाला ताशी 20 किमी वेगानी स्कूटर चालवा तर त्या अंदाजानी पळायचं. तो 50 म्हणाला की त्या अंदाजाच्या वेगानी, 80 म्हणाला तर तसं, 10 किमी, 5 किमी, लाल ट्रफिक सिग्नल, हिरवा सिग्नल असं म्हणाला तर त्याप्रमाणे थांबणं, पुन्हा चालू करणं असंही करायचं. स्कूटर चालवताना हातानी द्यायचे असतात ते सगळे सिग्नल द्यायचे.

सूत्रधाराचे डोळे बांधलेले असल्यामुळे कोण कुठे आहे ते त्याला कळणार नाही. समजा टक्कर झाली तरी त्या दोन्ही स्कूटरनी खेळातून बाद होऊन बाजूला जाऊन बसायचं. समजा सूत्रधार उजवीकडे वळा म्हणाला आणि स्कूटर भिंतीला धडकली तरी ती बाद होईल. याच प्रकारे डावीकडे वळा, यू टर्न मारा, अशी कुठच्याही प्रकारची सूचना सूत्रधाराकडून येऊ शकते. स्कूटर्स एक एक करत बाद होत जातील आणि त्यातून जी शेवटी बाद न होता राहील ती स्कूटर म्हणजेच ती व्यक्ती जिंकली असं जाहीर करायचं.

खेळ क्र. 86

याचा उपप्रकार म्हणजे हाच खेळ जोडीनी एकमेकांचा एक-एक हात धरून खेळायचा. दोघं शेजारी शेजारी धावल्यामुळे त्याला स्कूटरऐवजी कार समजायचं. कार असल्यामुळे यामधे रिव्हर्स गिअरमधे 10’-0’’ मागे घ्या अशीही सूचना येऊ शकते.

या खेळाचा अर्थ अगदी साधा आहे. वाहन कुठचंही असो, चालकाची पहिली जबाबदारी म्हणजे कधीही कुठचाही अपघात होऊ द्यायचा नाही. दुसरी जबाबदारी म्हणजे वाहन चालवण्याचे सगळेच्या सगळे नियम आणि संकेत काटेकोरपणे पाळायचे. मग त्याविषयी, जबाबदारीनी सबंध आयुष्य जगण्याविषयी, त्यासाठीच्या उपायांसंबंधी चर्चा करायची.

खेळ क्र. 87

हा जोडीनी खेळण्याचा खेळ आहे. जोडीपैकी एकानी डोळे मिटून एका विशिष्ट रेघेवरून म्हणजे फरशीच्या सांध्यावरून चालत जायचं आहे; पण त्याला डोळे उघडे ठेवलेल्या जोडीदारानी सूचना द्यायच्या. प्रत्येक पाऊल अचूक फरशीच्या सांध्यावरच पडलं पाहिजे. या पद्धतीनी सपाट हॉलच्या दुसऱ्या

टोकाला लवकरात लवकर जोडीदाराला पोचवण्याची ही शर्यत आहे. सांध्यावरच्या अचूक पावलाकडे सूत्रधार लक्ष ठेवेल आणि पाऊल वाकडं असलं तर ते सरळ केल्याशिवाय पुढे जाऊ देणार नाही.

या खेळाचा माझ्यादृष्टीनी अर्थ असा. जोडीदारापैकी एकाला कुठच्यातरी विषयाची कमी माहिती असणं, म्हणजेच मिटलेले डोळे असणं हे नैसर्गिक आहे. दुसऱ्यानी त्याला मार्गदर्शन करावं. दुसऱ्या कुठच्यातरी बाबतीत आधीच्या डोळे मिटलेल्या जोडीदाराला जास्त माहिती असेल आणि दुसऱ्याला कमी असेल. दोघंही जोडीदार सर्वगुणसंपन्न कसे असतील? आणि तरी सरळ रेषेवरून चालणं याचा अर्थ सरळपणी प्रगती करणं हे दोघांनी मिळून सतत करत राहण्याची गोष्ट आहे. ते जोडीदार लग्नातले नवराबायको असोत, व्यवसायातले भागीदार असोत नाहीतर नोकरीच्या ठिकाणचे सहकारी असोत सगळ्यांत हे मर्म लागू असतंच.

खेळ क्र. 88

हा जोड्यांचा एक गमतीशीर खेळ आहे. खरं तर हा अभिनयाचा खेळ आहे असंही म्हणता येईल. दोघांनी शेजारी शेजारी उभं राहायचं. एकानी कुठच्याही विषयावर बोलायचं; पण त्या संवादायोग्य चेहेऱ्यावरचे हावभाव, हातवारे दुसऱ्यानी करायचे. मग दुसऱ्या जोडीनी तोच प्रयोग करायचा; पण जास्त परिणामकारक झाला पाहिजे असा संवाद पाहिजे. विषयाची काही मर्यादा नाही. इतर कुठच्यातरी नाटककारानी लिहिलेले संवाद चालणार नाहीत. संपूर्ण नवीन स्वतः रचलेले संवाद हवेत. समजा 8-10 जोड्या उभ्या असल्या तर प्रत्येक जोडीनी चर्चा करून विषय ठरवायला दोन मिनिटं घ्यायलाही हरकत नाही; पण संवाद आणि अभिनय प्रभावी झाला पाहिजे. जी जोडी बहुमतानी सर्वांत प्रभावी ठरेल ती जिंकली समजायची.

याच खेळात संवाद म्हणणाऱ्यानी मागे उभं राहायचं असंही करता येतं.

या खेळाचा अर्थ अगदी साधा आहे. रोजच्या आयुष्याचा, संसाराचा आणि 'संवादकला' या विषयाचा संबंध नाही असं अनेकांना वाटतं ते बरोबर नाही. योग्य पद्धतीनी संवाद साधण्याला फार महत्त्व असतं.

खेळ क्र. 89

या खेळाचा आणखी एक उपप्रकार असाही असतो. जोड्या करायच्या. जोडीनी आधी चर्चा करून विषय ठरवणं वगैरे काही नसेल. जोडीपैकी एकानी

फक्त हावभाव करायचे. जोडीदारानी तो काय सांगतो आहे ते शब्दांत वर्णन करून सांगायचं. जी जोडी हा अभिनय जास्त प्रभावी करेल ती जोडी जिंकली असं जाहीर करायचं.

या खेळाचा माझ्यादृष्टीनी अर्थ असा आहे. नवराबायकोंना न बोलता एकमेकांच्या मनातले विचार कळले पाहिजेत हा पारंपरिक विचार आहे. पण काय विचार असेल, भावना असेल त्याबद्दल जोडीदाराला आपणहून शब्दांत सांगावं लागतं हा आधुनिक विचार आहे. अनेक जोडप्यांमधे हा प्रश्न असतो. 'आपणहून उलगडा' ही गोष्ट अनेक आधुनिकतेच्या वाटेवरच्या लोकांनाही कळलेली नसते.

खेळ क्र. 90

सूत्रधारानी प्रत्येक व्यक्तीला 2 मिनिटं द्यायची. ज्या ठिकाणी कार्यक्रम चालू असेल त्या ठिकाणी हॉलबाहेर जायलाही हरकत नाही, पण दोन मिनिटांत परत येणं मात्र जरुरीचं आहे. त्या दोन मिनिटांत जास्तीतजास्त रंगाच्या निरनिराळ्या वस्तू प्रत्येकानी जमवून आणायच्या. जो जास्ती रंग जमवेल तो जिंकला असं जाहीर करायचं.

खेळ क्र. 91

हा खेळ जोड्यांचा आहे. एकेका जोडीनी हॉलच्या मधे समोरासमोर बसून खेळ खेळायचा आणि बाकीच्यांनी भोवताली रिंगण करून निरीक्षण करायचं. खेळ असा. एका व्यक्तीनी हालचाली करायच्या आणि समोरच्या जोडीदारानी बरोब्बर तशाच हालचाली त्याच वेगानी करायच्या, जणू काही आरशात प्रतिबिंब दिसतंय.

आरशात दिसाव्यात तशा हालचाली दोघांनी समोरासमोर उभं राहून करणं सोपं नाही. एकानी आधी हालचाल केली आणि ती बघून दुसऱ्यानी तशीच हालचाल केली तरी त्यात अर्ध्या क्षणाचा का होईना फरक असतोच. तो फरक जेवढा कमी असेल तेवढा तो प्रयोग जमला समजायचा. प्रत्यक्षात एकामागून एक अनेक जोड्या असं करून बघतात. खरोखर 'मिरर इफेक्ट' क्वचितच एखाद्या जोडीला जमतो.

खेळ क्र. 92

सपाट मध्यम आकाराच्या हॉलमधे जमलेल्या लोकांच्या जोड्या करायच्या.

नवरा-बायको, मुलगे, मुली असं बंधन नाही. विषम संख्या व्हायला लागली तर त्यातल्या कोणीतरी सूत्रधाराच्या मदतीसाठी निरीक्षक म्हणून जायचं. याचं कारण सूत्रधाराला जोड्यांच्यामधून हिंडून देखरेख करायची असणार. जमलेल्यांची संख्या फार असली तर सूत्रधाराला खरं म्हणजे मदतीची जरूरच असेल. जोड्यांचा खेळ असल्यामुळे जोडीतल्या दोघांनी शेजारी शेजारी उभं राहायचं. सूत्रधारानी खेळ सुरू करायला सांगितल्यावर जोडीतल्या दोघांनीही एका पायावर उभं राहायचं. एकमेकांशी बोलायचं, आधीची ओळख नसली तर एकमेकांबद्दल माहिती विचारून सांगून ओळख वाढवायची, पण सगळं एका पायावर उभं राहून, दोघांपैकी एकानी खाली पाय टेकला तरी जोडी बाद होईल. शेवटी जी जोडी उरेल त्यांची एकमेकांशी बरीच ओळख झाली असेल. त्यांनी दोन पायावर उभं राहून एकमेकांची असेल तेवढी सगळी माहिती इतरांना सांगायची. स्वतः स्वतःविषयी मात्र बोलायचं नाही. ही माहिती सांगताना तरीही एखादी गोष्ट चुकू शकेल. पण मधे जोडीदारानी बोलायचं नाही. दोघांचं बोलून झालं की चुकांची दुरुस्ती सांगायची.

या खेळाचा अर्थ असा की, एका पायावर उभं राहण्याची कसरत चालू असल्यामुळे त्याच वेळेला दुसऱ्याबरोबर बोलणं, लक्षात ठेवणं हे सोपं नाही. तरीसुद्धा त्या दोन्ही गोष्टी साध्य करणारी जोडी सक्षम असणार यात शंकाच नाही. त्यापैकी एका पायावर उभं राहणं ही गोष्ट नजरेला दिसत असल्यामुळे खात्रीशीर माहिती असेल. एकमेकांशी हळू आवाजातच बोलावं लागणार त्यामुळे ते बोलणं सूत्रधाराला माहिती नसेल. त्यामुळे त्यांच्या गुणवत्तेची खरी परीक्षा ते माहिती सांगतील तेव्हाच होईल.

खेळ क्र. 93

सपाट मध्यम आकाराच्या हॉलमधे समोरासमोर उभ्या असलेल्या जोड्या उभ्या करायच्या. सूत्रधारानी सगळ्यांना एवढंच सांगायचं की जोडीपैकी एकानी हाताची मूठ मिटून ठेवायची आणि दुसऱ्यानी ती उघडायची. ज्या जोडीची मिटलेली मूठ आधी उघडेल ती जोडी जिंकेल. सूत्रधाराला लोकांनी याखेरीज काही विचारायचं नाही आणि सूत्रधारानी आणखी काहीही सांगायला नकार द्यायचा.

जोड्यांपैकी एक जण घट्ट मूठ मिटतोय आणि जोडीदार ती मूठ ताकद लावून उघडायचा प्रयत्न करतोय असं चालू होतं. मूठ उघडण्याचा प्रयत्न

करणारा माणूस बहुतेक वेळा बंद मुठीतली करंगळी आधी बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करतो कारण करंगळीत ताकद कमी असते. मग त्या आधारानी मरंगळी हातात येते. अशा शक्तीच्या, युक्तीच्या वापराची 2 मिनिटं झाली की सूत्रधारानी खेळ थांबवायचा. सगळ्या जोड्यांना शेजार शेजारच्या खुर्चीवर बसायला सांगायचं.

सूत्रधारानी 2 मिनिटांत काय काय झालं हे सगळ्यांना विचारायचं. कोणी अंगठा मुद्दामून मुठीच्या आत लपवलेला असतो त्याबद्दल लोक सांगतात. एखादी उंच-बुटक्याची जोडी असली की उंच माणसानी मूठ मिटून हात वर करून तिथेच धरला त्यामुळे काहीच करता आलेलं नाही अशी तक्रार असते. काहींच्या बाबतीत मूठ मिटणाऱ्याची ताकद कमी पडल्यामुळे जोडीदारानी मूठ उघडली असा वृत्तांत येतो, त्यामुळे ती जोडी जिंकली असं ठरलेलं असतं.

एवढ्या सगळ्यानंतर सूत्रधारानी विचारायचं की मूळ सूचना नेमकी काय होती? सगळे अगदी स्पष्ट सांगतात 'जोडीपैकी एकानी हाताची मूठ मिटून ठेवायची आणि दुसऱ्यानी ती उघडायची. ज्या जोडीची मूठ आधी उघेडल ती जोडी जिंकेल.'

जर जोडीला एकत्रपणी जिंकायचं होतं तर सर्वांत सोपी गोष्ट होती की दोघांनी बोलून ठरवायचं की मिटलेली मूठ त्या व्यक्तीनी स्वतःहून लगेच उघडायची नि एका क्षणात शर्यत जिंकायची. याचा विचार मात्र कोणीच केलेला नसतो.

एकानी मूठ मिटणं आणि दुसऱ्यानी उघडणं या उल्लेखासरशी दोघांच्यामधली स्पर्धाच डोक्यात येते. दोघांनी मिळून हा प्रश्न सोडवूया हे सुचतच नाही हीच अडचण असते. वैवाहिक आयुष्यात तर नवरा-बायकोंनी एकमेकांच्या सल्ल्यानी सहकार्यानी जेवढ्या जास्त गोष्टी केलेल्या असतील तेवढं आयुष्य समृद्ध होत जातं.

खेळ क्र. 94

एका सपाट मोठ्या हॉलमधे कमीतकमी 10 लोकं आणि सूत्रधार एवढे लोकं हजर असले की हा खेळ खेळता येतो. जास्त कितीही चालतात. सूत्रधारानी विचारायचं की हा खेळ खेळायला प्रथम 1 जण पुढे या. जो एक जण पुढे येईल त्याला सांगायचं की त्यानी हा पुढचा खेळ एकट्यानी खेळायचा आहे. मग

विचारायचं की कोणीतरी दोघं जण पुढे या. जे दोघं येतील त्यांना सांगायचं की या पुढचा खेळ त्यांनी दोघांनी मिळून खेळायचा आहे. मग सूत्रधारानी सांगायचं की आता कोणीतरी तिघं पुढे या, या पुढचा खेळ तिघांनी मिळून खेळायचाय हे त्यांना सांगायचं. मग तसंच चौघांना बोलावून तसंच सांगायचं.

एकूण जमलेल्या माणसांची संख्या बघून पुढचे निर्णय सूत्रधाराला घ्यावे लागतात. हॉलमधे आणखी लोकं असली तर 1 जण, 2 जण, 3 जण, 4 जण असे आणखी गट बनवायचे, पण 4 पेक्षा मोठे नाही बनवायचे. आता खेळ असा की एका माणसानी एकटं पळून शिवाशिवी खेळायची आहे, दोन जणांनी एकानी पुढे धावून आणि दुसऱ्यानी त्याचा शर्ट, झब्बा, कुरता जो पोषाख असेल त्याचं टोक मागून धरून म्हणजेच शेपूट धरून शिवाशिवी खेळायची आहे. 3 जणांचं असंच करायचं आहे. एक पुढे, त्याचं शेपूट धरून दुसरा आणि तिसऱ्यानी दुसऱ्याचं शेपूट धरून ठेवलेलं अशा अवस्थेत शिवाशिवी खेळायची आहे. 4 जणांचंही असंच. शेपटाचं शेपूट पकडून चौघांनी शिवाशिवी खेळायची आहे.

यापुढे सूत्रधारानी शिवाशिवीच्या खेळाचे नियम सांगायचे. सूत्रधाराखेरीज बाकीचे सगळेच खेळणारच आहेत. 1 किंवा 2 किंवा 3 किंवा 4 चा गट असेल; पण सगळ्यांनी शिवाशिवी खेळायची आहे. पण एरवीची शिवाशिवी आणि हा खेळ यातला मुख्य फरक म्हणजे फक्त पुढे पळणाऱ्या व्यक्तीलाच शिवायचं आहे. शेपटापैकी इतर कोणाला शिवण्याचा काही उपयोग नाही. समोरच्या व्यक्तीला कोणीतरी शिवण्याचा प्रयत्न करत असलं तर शेपूट कुठच्याही दिशेनी वळू शकत असल्यामुळे मधे येऊ शकतं. शेपटानी अशी योजना करून समोरच्याचं संरक्षण करायचं. आता जे शिवणारे आहेत त्यांच्या बाबतीतला नियम असा की फक्त पुढचीच व्यक्ती या शिवाशिवीत शिवू शकते. इतरांचा किंवा शेपटाचा शिवण्यासाठी काही उपयोग नाही.

या खेळात लांबलचक 3 माणसाचं शेपूट असलेल्या व्यक्तीला धावताना शेपटाची खूप अडचण वाटते, पण ती काहीच करू शकत नाही. जो एकटा धावतो त्याला दुसऱ्याला शिवताना एकट्यानी धावणं सोयीचं वाटतं; पण त्याला कोणी शिवायला आलं तर संरक्षण करायला इतरांना जसं शेपूट असतं तसं याला नसतं.

असा शिवाशिवीचा खेळ कितीही वेळ खेळत राहता येतो कारण ज्याला कोणी यशस्वीपणी शिवेल तो बाद होऊन बाहेर पडत नाही. त्याच्यावर शिवायची

जबाबदारी येते. एकूण कार्यक्रम लक्षात घेऊन या खेळाचा अर्थ लोकांना कळला असेल असं सूत्रधाराला वाटेपर्यंत खेळावं आणि मग खेळ थांबवून त्याच्या अर्थाच्या चर्चेला सुरुवात करावी.

या खेळाचा खरा अर्थ आत्तापर्यंत कुठेच खेळणाऱ्यांनी ओळखलेला नाही. खेळताना शेपटांमुळे खूप गोंधळ झाले; पण त्याचबरोबर खूप मजा आली या पलीकडे कोणी काही सांगू शकलं नाही.

माझ्या दृष्टिकोनातून याचा अर्थ असा आहे. एकटा माणूस जेव्हा शिवतो किंवा धावतो तेव्हा शिवताना एकटेपणाचा फायदा होतो आणि धावताना शेपूट नसल्यामुळे संरक्षणाला कोणी नसल्याचा तोटा होतो हे आपण मगाशी बोललो. इथे एकटा माणूस म्हणजे अविवाहित आणि एक शेपूट असलेला म्हणजे विवाहित माणूस अशी कल्पना करा. एक शेपूट म्हणजेच नवरा किंवा बायकोचं बंधनही असतं, लोढणंही असतं आणि अडचणीच्या वेळी तो आधार किंवा संरक्षणही असतं. दोन शेपटं म्हणजे एक मूल. मुलाचा म्हणजे त्या शेपटाचा दुप्पट त्रासही असतो आणि दुप्पट आनंदही असतो. हा शेपटांचा निर्णय मात्र ज्यानी त्यानी घ्यावा लागतो.

एवढं सांगितल्यावर काहींनी शेपटाचा अर्थ आपल्यावर अवलंबून असलेले म्हातारे आई-वडील असा सांगितला तर काहींनी स्वतः अजून आई-वडलांच्याच घरात राहात असल्यामुळे स्वतःला शेपूट मानलं.

कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंटच्या ट्रेनिंग प्रोग्रॅममधे हा खेळ घेतला तेव्हा शेपटाला काहींनी ज्युनियर पार्टनर, ‘धंद्यात भागीदार झालेला मुलगा’ मानलं तर काहींनी कायम शेपटाशिवाय एकट्यानी शिवाशिवी खेळायचा म्हणजे प्रोप्रायटर राहण्याचा निश्चय केला.

खेळ क्र. 95

या खेळात एकाच्या शर्टचं टोक दुसऱ्यानी मागून धरून शेपूट बनायचं, मग शेपटाला आणखी शेपूट, त्याला शेपूट असं करत कितीही लांबलचक शेपटाची साखळी करता येईल.

सपाट मोठा हॉल असावा. जमलेल्या लोकांचे दोन गट करायचे. 2 गट म्हणजेच 2 साखळ्या. साखळीच्या समोरच्या माणसानी शेपटासकट धावत जाऊन दुसऱ्या साखळीतल्या समोरच्याला शिवायचं. मागच्या शेपटानी समोरच्याचं

संरक्षण करायचं कारण ते शेपूट कुठच्याही दिशेनी वळू शकतं.

लांबलचक अनेक शेपटं असलेली साखळी म्हणजे खूप मोठं एकत्र कुटुंब किंवा मोठा धंदा यापैकी संदर्भाप्रमाणे अर्थ घेता येईल. त्याचे फायदेही असतात आणि तोटेही असतात. निर्णय मात्र ज्याचा त्याचा असतो.

मला काही लोकं माहिती आहेत की ज्यांना मोठं कुटुंब, खूप पसरलेला मोठा धंदा याचं आकर्षण वाटतं. मला स्वतःला छोटं स्वतंत्र कुटुंब आणि छोटा व्यवसाय जास्त छान वाटतो. पण हा निर्णय मात्र कायम ज्याचा त्यानी घ्यायचा.

खेळ क्र. ९६

सपाट मोठ्या हॉलमधे जमलेल्या सगळ्यांनी गोलात खुर्च्यांवर बसायचं. मध्यावर येऊन एका विषयावर चर्चा करण्यासाठी कोण दोघं जण तयार आहेत असं विचारायचं. त्या दोघांची आधी अजिबात ओळख नसली तर जास्त चांगलं, समजा सगळेच लोक एकमेकांच्या आधीपासून ओळखीचे असले तरी फार बिघडत नाही.

जे दोघं तयार असतील त्यांनी एकमेकांपासून अंदाजे 10’-0’’ अंतरावर उभं राहायचं. त्यांनी चरितार्थ चालवणं किंवा आयुष्यात समानतेचं महत्त्व यापैकी एक विषय निवडायचा. समजा चरितार्थ चालवणं हा विषय निवडला आहे. त्या दोघांपैकी एकानी त्याविषयी एका वाक्यात एक विचार मांडायचा. त्याचं बोलणं 10’-0’’ अंतरावरच्या व्यक्तीला ऐकू जाईल आणि भोवताली गोलात बसलेल्या लोकांनाही ऐकू गेलं पाहिजे. गोलात बसलेल्या लोकांनी त्याबद्दल काहीच करायचं नाहीय, पण समोर 10’-0’’ वर उभ्या असलेल्या व्यक्तीनी त्याबद्दल प्रतिक्रिया द्यायची आहे. ती प्रतिक्रिया शब्दात द्यायची नाही तर कृतीमधून द्यायची आहे. तो विचार योग्य वाटत असला, त्याबद्दल सहमती असली तर एक पाऊल त्यानी पुढे यायचं.

समजा तो विचार, ते विधान पटत नसलं तर एक पाऊल मागे जायचं. आणि त्याविषयी काहीच विचार केलेला नसला, काहीच प्रतिक्रिया नसली तर जागेवरच उभं राहायचं.

आता चरितार्थ चालवणं याच विषयावर त्या दुसऱ्यानी एक विचार मांडायचा आहे किंवा विधान करायचं आहे. आता त्याच पद्धतीनी प्रतिक्रिया देण्याची पाळी पहिल्याची आहे.

या पद्धतीनी पुढे-मागे करत समजा त्यांनी एकमेकांना पटणारी विधानं एकापाठोपाठ केली तर ते एक एक पाऊल पुढे टाकत खूप जवळ येतील. तसं झालं तर त्यांनी हस्तांदोलन करून जागेवर जाऊन बसायचं. ते दोघं मागे मागे जात राहिले आणि भोवताली गोलात बसलेल्या लोकांपर्यंत जाऊन भिडले तरी त्यांनी पूर्ण मतभेद मान्य करून जागेवर जाऊन बसायचं.

आता दुसऱ्या कुठच्यातरी जोडीनी आयुष्यात समानतेचं महत्त्व या विषयावर हा खेळ याच पद्धतीनी खेळावा. खरं म्हणजे इतरही कुठचा विषय घेतला तरी चालेल. जमलेल्या लोकांपैकी जास्तीत जास्त लोकांना संधी मिळेल असा सूत्रधारानी प्रयत्न करायचा.

खेळ क्र. 97

मध्यम आकाराच्या सपाट हॉलमधे 16 ते 20 लोक असले तर हा खेळ खेळणं चांगलं. कमी जास्त लोकं असलेली चालतात; पण सूत्रधाराखेरीज उरलेल्यांची संख्या विषम असून चालत नाही. हा जोड्यांचाच खेळ आहे. आपण सूत्रधाराखेरीज 16 लोकं आहेत असं समजू. थोडक्यात 8 जोड्या होतील. त्या 8 जोड्या प्रथम समोरासमोर उभ्या राहतील. म्हणजे कोणासमोर कोण हे सगळ्यांना कळेल. प्रत्यक्षात कोणासमोर कोण, स्त्री का पुरुष वय कमी का जास्त कशानीच फरक पडत नाही, पण नेमका योगायोगानी पैलवानासमोर पाप्याचं पितर असं होऊ नये एवढी फक्त सूत्रधारानी काळजी घ्यायची.

आता सूत्रधारानी समोरासमोर उभ्या असलेल्यांपैकी एका बाजूचे 8 लोक बाजूला बोलवायचे. त्यांच्याशी बोललेलं उरलेल्या 8 लोकांना ऐकू जाणार नाही, कशाविषयी बोलणं चालू आहे हे त्यांना कळणार नाही अशा पद्धतीनी बोलायचं.

त्या आठ लोकांना असं सांगायचं की, यापुढच्या खेळात एक हात वर करून समोरासमोरच्या जोडीनी तो वर हवेत टाळी दिल्यासारखा जुळवायचा. अलीकडे ज्याला हाय-फाय म्हणतात तसं करायचं. पण या बाजूला घेतलेल्या 8 लोकांना सांगायचं की त्यांनी हाय फाय करताना हात रेटायचा. हे 8 लोक हात रेटणार आहेत हे दुसऱ्या 8 लोकांच्या गटाला सांगायचं नाही हे पण सांगून ठेवायचं.

यापुढे जिथे आधी जोड्या उभ्या होत्या तिथे यायचं आणि त्यांना सांगायचं की समोरच्या जोडीदाराबरोबर हाय फायसारखा हात वर करून टाळी द्या आणि

हात तसाच धरून ठेवा. सगळ्यांना सगळं कळलं खात्री झाली की सूत्रधारानी खेळ सुरू करायला सांगायचं. या 8 जणांच्या गटाला जेव्हा कळतं की समोरचा नुसता हात वर करून टाळी देऊन हात धरून ठेवत नाहीय, रेटतायत. तेव्हा सगळे विचारात पडतात. काही लोकं आपला हात काढून घेतात, काही नुसते रेटणाऱ्याचा हात आपल्या बाजूला येऊ नये इथपत अडवतात. बहुतेक लोकं स्वतः ताकद लावून समोरच्याचा हात रेटतात. दोन मिनिटांत खेळ संपला असं सूत्रधारानी जाहीर करायचं आणि सगळ्यांनी आपापल्या जागेवर बसून त्याच्या अर्थाबद्दल चर्चा करायची.

जवळजवळ सगळे म्हणतात की, समोरच्यानी हात रेटला, मग मी का ते सहन करू? मी पण त्याचा हात रेटला.

हे तर सगळं वर्णन नवराबायकोच्या, कुठच्याही दोन माणसांच्या नात्याचंच आहे. एकानी रेटलं की दुसरा रेटणारच. अगदी क्वचितच एखादी व्यक्ती तो रेट्याचा दाब मुकाटपणी सहन करणारी असेल. खरा उपाय म्हणजे आपण मुळात कोणाचा हात रेटायचाच नाही. या ठिकाणी रेटणं याचा अर्थ अपमान करणं, वाईट वागणं, उगाच टीका करणं असा घ्यायचा.

खेळ क्र. 98

ज्या काळात वधू संशोधन आणि वर संशोधन चालू असतं त्या काळात मुलं, मुली आणि त्यांचे पालक यांच्यासाठी हा खेळ फार उपयोगी ठरतो. मोठा सपाट हॉल आणि हॉलच्या कडेच्या भिंतींपाशी ओळीनी खुर्च्या मांडून ठेवलेल्या हव्यात. या कार्यशाळेला मेळाव्याचं स्वरूप आलेलं असतं. फरक इतकाच की निव्वळ वधूवर मेळावा जाहीर केला तर मुलगे येत नाहीत, त्यांच्या आया हजर असतात आणि या अशा प्रकारच्या कार्यशाळेला मुलगे पुरेशा संख्येनी हजर असतात.

सूत्रधारानी या कार्यशाळेला येणाऱ्या प्रत्येकाला आधी विचारायचं की त्यांनी मी लिहिलेलं 'लग्न पहावं करून' हे छोटं पुस्तक वाचलं आहे का. शक्यतोवर येणारांची नावं आधी नोंदवून घ्यायची. नाव नोंदवतानाच 'लग्न पहावं करून' वाचलेलं आहे का नाही खात्री करून घ्यायची. वाचलेलं नसलं तर त्याची एक प्रत द्यायची. आयत्या वेळेला येणारे काही लोक असतील त्यांना पुस्तक द्यायचं आणि खेळाला सुरुवात होण्यापूर्वी त्यांनी निदान त्या पुस्तकातले 'प्राथमिक प्रश्नावली' आणि 'त्रोटक सविस्तर माहिती' ही दोन प्रकरणं वाचावीत

असं सांगायचं. ही दोन प्रकरणं वाचायला 10 मिनिटं लागतात आणि सबंध पुस्तक वाचायला 1 तास लागतो. एवढे प्रयत्न करूनही अगदी खेळ चालू होण्याच्या क्षणी काही लोकं येतीलच, पण त्याला इलाज नाही. भारतात लोकं उशिरा येणार ही गोष्ट गृहीत धरावीच लागते. त्याखेरीज इतर अनेक खेळांपेक्षा याला वेळही जास्त लागतो. एखादा मुलगा किंवा मुलगी थोडेसे उशिरा खेळात सहभागी झाले तरी एवढं बिघडत नाही. फार उशिरा आले तर मात्र त्यांचंच नुकसान होईल.

सूत्रधारानी जमलेल्या मुलामुलींना समजावून सांगायचं की लग्न ठरण्यासाठी, नीट होण्यासाठी आणि पुढे संसार नीट होण्यासाठी मुलगा आणि मुलगी यांच्यात काही महत्त्वाच्या गोष्टी जुळाव्या लागतात. अशा 10 महत्त्वाच्या गोष्टी या खेळासाठी ठरवल्या आहेत. सूत्रधारानी त्या गोष्टीचा उल्लेख केला की जमलेल्या मुलामुलींनी त्या संदर्भातला त्याचा जो विचार असेल त्या बाजूला जाऊन उभं राहायचं. समजण्यासाठी त्यातली एक गोष्ट सांगतो. शाकाहारी आणि मांसाहारी हे सूत्रधारानी सांगितल्यावर त्या त्या व्यक्तीच्या विचाराप्रमाणे ती कुठच्यातरी गटात जाऊन उभी राहील. तोंडानी काही न बोलता कोणाचा काय विचार आहे ते कळेल. या खेळात मधे उभं राहायला परवानगी नाही. लग्न करायला निघालेल्या मुलाचा याबाबतीत विचार अजून झालेला नसला तर त्या व्यक्तीला वैयक्तिक समुपदेशनाची गरज आहे असाच त्याचा अर्थ होतो. आता मी ओळीनी ते 10 मुद्दे खाली देतो.

1)	शाकाहारी	– मांसाहारी
2)	ईश्वरवादी	– निरीश्वरवादी
3)	भारतातच राहाण्याची इच्छा	– परदेशात स्थायिक होण्याची तयारी
4)	शहरामधेच राहण्याची इच्छा	– छोट्या गावी जायची तयारी
5)	एकत्र कुटुंबात राहण्याची तयारी	– विभक्त कुटुंबाचा आग्रह
6)	पत्रिका बघून लग्न करणार	– पत्रिकेवर विश्वास नाही
7)	मुलीकडून हुंडा घेणं मान्य	– अप्रत्यक्ष हुंड्यालाही विरोध
8)	समाजातली पुरुषप्रधानता मान्य	– स्त्री-पुरुष समानतेचा आग्रह
10)	बायकोनी घर, मुलं सांभाळावीत थोडक्यात ‘हाऊसवाइफ’ असावं	– स्त्रीनी व्यवस्थित करीअर करावी.

हा खेळ चालू असताना मुलगे मुली यांना महत्त्वाच्या मुद्द्यांबद्दल एकमेकांचे विचार कळतात, शिवाय हजर असलेल्या पालकांना कळतात. खेळ संपल्यावर काही लोकं थांबतात, नाव, पत्ते, फोननंबर्स एकमेकांना देतात. यापुढच्या जुळवाजुळवीचं काम जीवनसाथ संस्था करत नाही, कारण जीवनसाथ ही वधू-वर सूचक संस्था नाही.

हा खेळ सूत्रधार म्हणून मला सुचला, मग मी तो अनेक वेळा सूत्रसंचालित केला. समुपदेशनाच्या अनुभवातून याखेरीजही खूप बारीक बारीक मुद्द्यांवरचे नवराबायकोंचे विसंवाद बघितल्यानंतर या कल्पनेचा अधिक विस्तार करून मी कॅटॅगरीज नावाचा खेळ तयार केला. मला स्वतःला तो खूप महत्त्वाचा खेळ वाटतो.

या लेखाच्या शेवटी कॅटॅगरीज या खेळाबद्दल सविस्तर माहिती दिलेलीच आहे. पण त्या खेळाचा जन्म अशा कार्यशाळा, मेळावा वगैरे कार्यक्रमात झालेला आहे.

खेळ क्र. ११

या पुस्तकातल्या जोडीदाराची निवड या लेखात हा खेळ दिला असला तरी इथे पुन्हा देतो आहे. अविवाहितांच्या उपयोगाची कार्यशाळा घेणं आणि त्यात विचार करायला लावणारे खेळ घेणं हा उद्योग मी बराच काळ जीवनसाथमधे केलेला आहे. कधी एखाद्या खेळाची कल्पना मला अपेक्षित असलेला परिणाम लोकांच्यावर करायची नाही. एक खूप उपयोगी आणि इतरांनाही आवडलेला खेळ इथे सांगतो. तो मी अनेक ठिकाणी सूत्रसंचालित केलेला आहे. काही वेळा मुलामुलींची मिळून संख्या 50 च्या आसपास होती, तर काही वेळा 25-30 होती. प्रत्यक्ष संख्येला एवढं महत्त्व नाही; पण साधारण निम्म्या निम्म्या संख्येनी मुलगे आणि मुली असल्या तरच खेळ अर्थपूर्ण होणार. थोडी कमीजास्त संख्या चालते कारण जोड्या लावणं हा उद्देशच नाही.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीलाच हा खेळ घेण्यात खूप फायदे आहेत. या खेळासाठी माझ्याखेरीज कमीतकमी दोन कार्यकर्ते मात्र लागायचे. त्या दोन कार्यकर्त्यांनी दोन याद्या बनवायच्या. एक यादी मुलींची आणि दुसरी यादी मुलग्यांची. त्या दोन कार्यकर्त्यांनी शक्यतोवर एकमेकांपासून जास्त अंतरावरची जागा निवडायची. प्रत्येक मुलीनी हजर असलेल्या मुलग्यांपैकी कोणाशी आपल्याला लग्नाच्या दृष्टिकोनातून जास्त बोलायला आवडेल त्याचं नाव सांगायचं. कार्यकर्त्यांकडे

सगळ्यांची नावं लिहिलेली असल्यामुळे एखाद्या मुलग्याचं नाव माहिती नसलं तरी कार्यकर्ता तो प्रश्न सोडवू शकला पाहिजे. याच पद्धतीनी दुसऱ्या कार्यकर्त्याकडे मुलग्यांना एक एक करून मुलीचं नाव सांगायचं. दोन्ही कार्यकर्त्यांनी या सगळ्याची अगदी व्यवस्थित नोंद करायची. सगळ्यांना सूत्रधार सांगेल की ही नोंद केलेली आहे. थोडक्यात ते नाव आत्ता बदलता येणार नाही.

यानंतरचा प्रत्यक्ष खेळ खेळायला फारच कमी वेळ लागतो. फार तर एक-दोन मिनिटं लागतात. आधीच्या याद्या बनवण्याच्या प्रकारालाच मुलामुलींच्या संख्येप्रमाणे बराच वेळ लागू शकतो. सूत्रधारानी खेळ समजावून सांगून सगळ्यांना समजल्याची खात्री करून घेऊन मगच खेळ सुरू करायचा. मुलं आणि मुली हॉलच्या मधे घोळक्यानी उभी करायची. रांग नाही, गट नाही, फक्त मुलामुलींचा मिश्र घोळका. फक्त मुली एका बाजूला असता कामा नयेत, फक्त मुलगे एका बाजूला असंही होऊ द्यायचं नाही.

या खेळाचं वर्णन तर अगदी साधं आहे. मगाचच्या यादीत ज्या मुलाचं नाव सांगितलं आहे त्याच्या डोक्यावर त्या मुलीनी हात ठेवायच्या. ज्या मुलानी ज्या मुलीचं नाव यादीत लिहिलं आहे त्याच मुलीच्या डोक्यावर हात ठेवायचा.

स्वतःच्या डोक्यावर दुसऱ्यानी ठेवलेला हात झटकायला किंवा काढून टाकायला या खेळात परवानगी नाही. एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी चालत जायला मात्र काही हरकत नाही. आपल्या डोक्यावर कोणाचा आधी हात असला तर त्याच्यासकट चालत दुसरीकडे जाण्यात काही अडचण नाही. एखाद्याच्या डोक्यावर आधीच्या यादीप्रमाणे हात ठेवायचा असला; पण तिथे पोचणं शक्य झालं नाही असं होऊ शकतं, पण त्याला आता लगेच इलाज नसेल. एकमेकांशी बोलून मार्ग काढायला काही हरकत नसेल.

आत्तापर्यंत प्रत्येक वेळच्या अनुभवाप्रमाणे हे डोक्यावर ठेवलेल्या हातांचं गुंतागुंतीचं जाळं झालेलं आहे. अनेकांना हवं तिथे पोचताच येत नाही. कित्येकांच्या लोकांच्या डोक्यावर नको त्या लोकांचे हात असल्यामुळे त्यांना केवळ त्यामुळे जागेवरून हालता येत नाही.

यापुढे सूत्रधारानी खेळ संपल्याचं जाहीर करावं आणि सगळ्यांनी आपापल्या जागेवर बसून या खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चा करावी.

मुलगे आणि मुली दोघंही या खेळात दिसलेल्या जाळ्यामुळे स्तिमित झालेले असतात. जवळजवळ सगळे जण तक्रारच करत असतात. एवढ्या

वर्षांच्यात एका कुठच्यातरी मुलाचा हात एकाच विशिष्ट मुलीच्या डोक्यावर आणि त्याच मुलीचा हात त्याच मुलाच्या डोक्यावर आणि इतर कोणाचाही हात दोघांपैकी कोणाच्या डोक्यावर नाही असं एकदाही झालेलं नाही.

याचा अर्थ मुलामुलींना मनातून कळत असतो; पण कोणीच काही बोलत नाही. शेवटी स्पष्ट शब्दांत सांगावंच लागतं की मुलगा मुलगी यांचं लग्न जुळण्यासाठी दोघांना एकाच वेळी एकमेक आवडावे लागतात. दुसऱ्याला स्वतः आवडलो पण स्वतःला तिसरंच कोणीतरी आवडलं तर त्याचा उपयोग नाही. एकतर्फी प्रेम याला तर काहीच अर्थ नाही.

मगाशी मी म्हणालो की कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला हा कार्यक्रम घ्यावा हे मी अशासाठी म्हणतो आहे की वास्तवाची ही कल्पना येणं हे फार फायद्याचं असतं. त्याशिवाय त्या कार्यशाळेत, मेळाव्यात, खेळात इतरही अनेक खेळ असतील, चर्चा असतील. त्या सगळ्या दिवसभराच्या बोलण्यामधून आधीच्या या खेळातल्या मुलाबद्दल किंवा मुलीबद्दल, विचारांबद्दल बरीच माहिती मिळेल. त्यानंतर शेवटचा अर्धापाऊण तास याच खेळासाठी पुन्हा राखून ठेवावा. प्रत्यक्ष डोक्यावर हात खेळण्याचा खेळ खेळला नाहीतरी चालेल, पण सकाळच्याच पद्धतीनी याद्या मात्र बनवाव्यात. आधीच्या यादीतली बरीच नावं एव्हाना बदललेली असतात.

स्त्री-पुरुष आकर्षण या विषयाबद्दल या खेळाच्या आधारानी सूत्रधारानी काही प्रश्न उपस्थित करावेत. पहिली गोष्ट म्हणजे नेहमी आपल्या मनासारखं होत नाही. खरं म्हणजे क्वचितच होतं.

आपण स्वतः न्यायप्रिय आहेत का नाही याची ती परीक्षा असते. मनाविरुद्ध घडलं की दुसऱ्यावर रागावण्याचा, त्याची निंदा करण्याचा आपल्याला काही अधिकार नाही.

दुसऱ्याची मर्जी निराळी असणं यात काहीच आश्चर्य नाही. मुख्य म्हणजे कुठच्याही परिस्थितीत स्त्री-पुरुष आकर्षण या विषयाच्या बाबतीत दुसऱ्यावर जबरदस्ती करायची नाही.

खेळ क्र. 100

या खेळात 5 माणसं लागतात. शक्यतोवर हा खेळ 5 पुरुषांना किंवा 5 स्त्रियांना हॉलच्या मधे बोलावून खेळावा. कारण यात शरीरस्पर्श बऱ्याच प्रमाणात

होतो. खरं म्हणजे करावाच लागतो.

5 पैकी त्यातल्या मजबूत शरीरयष्टीच्या माणसानी मधे उभं राहायचं. त्याच्यापासून 4 निरनिराळ्या दिशांना अंदाजे 3 फूट अंतरावर इतर चौघांनी उभं राहायचं. एकानी समोर, एकानी बरोबर मागे, दोघांनी दोन बाजूंना असं उभं राहायचं. बाजूला उभ्या असलेल्या लोकांनी हे 3 फूट अंतर योग्य आहे का नाही हे तपासायची पद्धत अशी. बाजूला उभ्या असलेल्यांनी दोन्ही हात पुढे लांब केले तर मधे उभ्या असलेल्या माणसाच्या खांद्यापासून ते फूटभर अंतरावर असायला हवेत. बाजूच्या माणसानी मधे उभ्या असलेल्याच्या खांद्यावर हात टेकवायचे म्हटले तर मधे उभ्या असलेल्या माणसाला ढकलल्यासारखं वाटलं पाहिजे. या अंतराबद्दल एवढं सविस्तर सांगण्याचं कारण एखादं कोणीतरी फार अंतरावर किंवा फार बुटकं असलं तर ढकलल्यासारखं वाटण्याचा आपला उद्देश साध्य होणार नाही.

या सगळ्या पद्धतीनी असं झालं पाहिजे की मधे ताठ उभ्या असलेल्या माणसाला चौघं चार बाजूंनी खांद्याला धरून एकाच वेळी ढकलतायत. एकानी डावा तर दुसऱ्यानी उजवा खांदा धरावा.

त्याच्यापुढे त्या चार बाजूच्या चारही लोकांनी आपले पाय आणखी मागे घ्यायचे. इतके मागे घ्यायचे की मधे उभ्या असलेल्याचा आधार नसला तर त्यांना तोलच सांभाळता येणार नाही. थोडक्यात या परिस्थितीचं असं वर्णन झालं पाहिजे की मधल्या माणसाची परिस्थिती तशीच असेल. त्या चौघांपैकी एकाचा आधार गेला तर तो तोल जाऊन पडेल. अशा तऱ्हेनी 5 लोकं मिळून एकमेकांना आधारही देतायत आणि एकमेकांमुळेच तोल सांभाळू शकतायत असं होईल. या सगळ्या खटपटीनंतर, सगळं समजून हा 5 लोकांचा ‘पिरॅमिड’ तयार होईपर्यंत बराच वेळ गेलेला असतो. त्या अवस्थेतच तसेच काही वेळ थांबा असं सांगूनही अर्ध्या ते एक मिनिटाच्या वर ते जमत नाही. त्या अवस्थेतून सुटं व्हायला इतरांनी त्यांना मदत करायची पाळी येते कारण त्यांच्यापैकी कोणी पडू नये. त्यानंतर पाचही जणांनी आपापल्या जागेवर जाऊन बसावं आणि मग या खेळाच्या अर्थाची चर्चा सुरू करावी.

एक गोष्ट अगदी सरळ आहे की त्या 5 माणसांपैकी प्रत्येकाचं इतर चारही लोकांवाचून अडणार. थोडक्यात एकमेकांचं एकमेकांवाचून अडलेले 5 लोकं याचा अर्थ काय असावा हे शोधायचं आहे. धंद्यातले 5 भागीदार असं कोणीतरी

म्हणतं. 5 या आकड्यावरून एकानी एकदा पंचमहाभूतं सांगितलं होतं. पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश या पंचमहाभूतांचा एकमेकांशी सतत संबंध असतो हे तर खरंच आहे. ती महाभूतं एकमेकांवर अवलंबून असतात हेही खरं आहे. पण आपला अभ्यासाचा विषय पर्यावरण हा नाही, आपल्या रोजच्या सर्वसामान्य जीवनाचा आणि त्याचा संबंध याचा आपल्याला अभ्यास करायचा असल्यामुळे याचा त्या संदर्भातला अर्थ आपल्याला शोधायचा आहे.

यानंतर मात्र लोक खऱ्या अर्थाच्या जवळपास पोचतात. थोड्या खटपटीनी, प्रोत्साहनानी, सूचना दिल्यावर लोक त्या अर्थापर्यंत पोचतात. सर्वसाधारण भारतीय कुटुंबात मधे उभ्या असलेल्याला बहुतेक लोक घरचा कर्ता पुरुष समजतात. शहरात काही ठिकाणी कर्ती स्त्री घर चालवणारी असंही दिसतं.

इतर चौघं म्हणजे कोण यावर बरेच पर्याय निघतात. त्या त्या विशिष्ट कुटुंबाच्या पार्श्वभूमीप्रमाणे लोक उत्तर देतात. त्या उत्तरांमधे चूक काहीच नसते. शेवटी सगळ्यांच्या मदतीनी सूत्रधार एका सरासरी प्रातिनिधिक अर्थापर्यंत पोचतो.

इतर चौघं म्हणजे बायको, मुलांसकटचं कुटुंब, मित्र, नातेवाइकांसकटचा समाज आणि चौथी व्यक्ती म्हणजे कामावरचे सहकारी. या चारही घटकांचा आपल्यावर भारही असतो आणि त्यांचा आधारही असतो.

पुढे कधीकधी अशीही चर्चा होते. हा चौघांचा भार आणि आधार योग्य प्रमाणात असला तर ठीकच आहे. त्याचं प्रमाण फार असेल तर त्या आधारालाही भाराचं रूप यायला लागतं. खरं आदर्श कुटुंबाचं चित्र कुठचं हा विषय निघतो. नवरा, बायको, मुलांसकटचं कुटुंब, मित्र, नातेवाइकांसकट समाज, कामावरचे सहकारी शेजारी शेजारी स्वतःच्या पायावर, एकमेकांवर भार न टाकता, एकमेकांचा आधार न घेता शेजारी शेजारी उभी हे झालं आदर्श चित्र.

मग या नवीन चित्राचा किंवा आकृतीचा कार्य अर्थ होईल? त्याचेही काही काही अर्थ जमलेले लोक सांगतात. पण माझ्या मनात त्याचा अर्थ असा आहे की स्वतःच्या पायावर उभी राहणारी स्वावलंबी व्यक्ती स्वतःचा आत्मसन्मान सांभाळू शकते. तरीही शेजारी उभं राहून साथही देते. अत्यावश्यक तेवढाच भार, तोही क्वचित टाकते आणि अत्यावश्यक तेवढाच आधार घेते आणि देते.

खेळ क्र. 101

जमलेला जेवढ्या लोकांचा गट असेल त्यांचे दोन सारखे गट करायचे.

एका गटानी मोठं गोल रिंगण करून उभं राहायचं आणि उरलेल्या निम्म्यांनी गोलाच्या आतमधे एका निराळ्या पद्धतीनी शिवाशिवी खेळायची. निराळी पद्धत याचा अर्थ असा की यामधे शिवणाऱ्यानी आणि पळणाऱ्यांनी मागे मागे चालत जायचं आहे. किती वेगानी कोणाला मागे चालत जाता येईल हे त्या व्यक्तीच्या कौशल्यावर आणि ताकदीवर अवलंबून आहे. त्यावर बंधन काहीही नसेल. मान वळवून मागे बघायची परवानगी आहे, पण खांदे वळवायचे नाहीत. बाहेर रिंगणात उभे असलेले पंच असतील.

एखाद्या शिवणाऱ्यानी पळणाऱ्याला योग्य पद्धतीनी मागे चालत जाऊन बाद केलं तर ज्या ठिकाणी तो बाद होईल त्या ठिकाणी उभे असलेले दोन पंच त्या दोघांच्या जागी रिंगणात येऊन खेळतील. एखादा शिवणारा किंवा धावणारा चुकीच्या पद्धतीनी चालत किंवा धावत असला तर पंच त्याला बाद करेल. म्हणजेच पंच रिंगणाच्या आत येऊन खेळेल आणि बाद होणारा पंचाच्या जागी जाईल. हा खेळ कितीही वेळ खेळता येईल हे तर उघड आहे. बाकीच्या कार्यक्रमांचा अंदाज घेऊन सूत्रधारानी खेळ थांबवावा आणि त्याच्या अर्थाविषयी बोलायला सुरुवात करावी.

सगळ्यांनी मिळून दोन खास गोष्टींचे अर्थ शोधावेत. एक म्हणजे मागे चालत जाणं आणि दुसरं म्हणजे कुठच्याही क्षणी पंचानी खेळाडूची जागा घेणं आणि खेळाडूनी पंचाची जागा घेण्याची सोय.

मागे चालत जाणं याचा अर्थ प्रवाहाविरुद्ध प्रवास असं काही म्हणतात. काही म्हणतात माणसाची सतत प्रगती झाली नाही तर बाकीचं जग पुढे गेल्यामुळे ती अधोगती झाल्यासारखीच आहे. काही लोक सतत वाढणाऱ्या महागाईबद्दल म्हणतात की रोज कालच्यापेक्षा आज आपण गरीब झालेलोच असतो त्याचं हे प्रतीक आहे. काही लोक म्हणतात मागे चालत जाण्याची कठीण अट सगळ्यांनाच लागू असल्यामुळे आपल्यावरच अन्याय होतोय, आपलंच नशीब करंटं असं समजण्याचं काहीच कारण नाही.

कुठच्याही क्षणी पंच खेळाडू होऊ शकतो आणि खेळाडू पंच होऊ शकतो याचा अर्थ काही लोक असा काढतात की हातात सत्ता आली असं भासलं तरी ती परिस्थिती केव्हाही पलटू शकते.

काही म्हणतात खराब काळ आयुष्यात केव्हाही येऊ शकतो. पण त्यात केव्हाही बदल होऊन परिस्थिती बदलू शकते असा याचा अर्थ आहे.

खेळ क्र. 102

हा खेळ मोठी माणसं खेळणार नाहीत पण शिशू, किशोरवयीन आणि काही नवतरुण हा खेळ खेळायला तयार होतील. जमलेल्या लोकांच्यात 5 ते 8 जणांचा एक गट या पद्धतीनी सूत्रधारानी गट करावेत. मुलामुलींचा एकत्र गट करता येईल का नाही हा निर्णय तिथल्या परिस्थितीप्रमाणे आणि वातावरणानुसार सूत्रधाराला घ्यावा लागेल. समजा 35 जण हजर आहेत तर 7 ऐवजी 5 जणांचे 7 गट केलेले बरे. हाच खेळ मुलग्यांचा गट विरुद्ध मुलींचा गट असासुद्धा खेळता येईल.

सूत्रधारानी त्या सगळ्या गटांना एकच सूचना द्यायची आणि कुठचा गट त्या सूचनेप्रमाणे सांगितलेली गोष्ट आधी पुरी करतो तो गट जिंकला असं जाहीर करायचं. सूचना अशी असावी की ज्यामधे शारीरिक कसरत करावी लागेल, त्याचबरोबर डोकं लढवावं लागेल. सूचनांची काही उदाहरणं देतो. 5 जणांचा गट आपण इथे धरून चाललो आहोत.

5 जणांच्या सगळ्या गटांना सूत्रधारानी अशी सूचना द्यायची. ‘सबंध गटाचे मिळून 5 पाय आणि 5 हात खाली फरशीवर टेकलेले हवेत.’ सगळ्या गटांना हे भराभर समजतं आणि जमतं. आता पुढची कामगिरी जरा कठीण ठेवायची. उदाहरणार्थ ‘सगळ्या गटाचे मिळून 3 पायच फरशीवर टेकलेले पाहिजेत.’ पहिल्या कामगिरीच्या तुलनेत जरा डोकं चालवावं लागतं. त्यातल्या त्यात मजबूत शरीरयष्टीचे 3 जण एका पायावर उभे राहतात आणि बाकीचे छोटे दोघं त्यांच्या पावलावर पाऊल ठेवून त्यांच्या कंबरेला धरून उभे राहतात.

पुढची सूचना अशी असू शकते, ‘सबंध गटापैकी फक्त 4 पाय आणि 6 हात फरशीवर टेकलेले हवेत.’ यासाठी दोघांनी उभं राहयला हवं आणि बाकीच्या तिघांनी स्वतःचे पाय त्यांच्या कंबरेभोवती अडकवून दोन्ही हात फरशीवर टेकवून उलटं व्हायचं. अशी जरा कठीण सूचना दिली की जास्त विचार करायला लागल्यामुळे काही गटांना काय करावं हे उलगडत नाही आणि कुठचातरी गट ती कामगिरी आधी पुरी करतो आणि कुठचा तरी गट नंतर दुसऱ्या गटाचं बघून करतो. त्यानंतर गटांच्या खऱ्या स्पर्धेला सुरुवात होते.

यापुढची एक गोंधळात टाकणारी सूचना सांगतो आणि अशा सूचनांचा आणखी विचार तुम्ही करावा म्हणून मी इथे थांबतो. सूचना अशी, ‘पूर्ण गटात मिळून एकही पाय किंवा हात फरशीवर टेकलेला असता कामा नये.’ ‘मग काय

आम्ही हवेत उडायचं की काय?’ अशी शंका मनात येते. या कामगिरीसाठी दोन पर्याय आहेत. एखादा गट थेट जाऊन खुर्चीवर उभा राहतो. दुसरा पर्याय म्हणजे पाचही जणांनी खाली फरशीवर कुले टेकवून हात आणि पाय वर करून तोल साधायचा.

या खेळात मुलांना खूप मजा तर येतेच, शिवाय शरीर आणि बुद्धीचा चातुर्यानी वापर करायला उत्तेजन मिळतं. त्याखेरीज पाचांचा गट असल्यामुळे काय करायचं ते सगळ्यांनी मिळूनच करावं लागतं. त्यासाठी अगदी कमी वेळेत स्वतःला सुचलेली कल्पना इतरांना समजावणं, पटवणं हेही करावं लागतं.

खेळ क्र. 103

एका सपाट मोठ्या हॉलमधे कितीही लोकांच्यात हा खेळ खेळता येतो. जमलेल्यांपैकी निम्म्या संख्येनी डोळे मिटायचे आणि निम्म्यांनी उघडे ठेवायचे. काही लोकं उशिरा येणार हे गृहीतच धरायचं. त्यांनाही खेळात सामील करून घ्यायचं. येणाऱ्यांपैकी एका आड एक व्यक्तीला डोळे उघडे किंवा डोळे बंद ठेवायला सांगायचे.

खेळ असा की सूत्रधाराखेरीज बाकी सगळ्यांनी सतत चालत राहायचं. डोळे मिटलेल्यांनी आणि डोळे उघडे असलेल्यांनीही कोणीही जागेवर थांबायचं नाही. पण सगळ्या डोळे उघडे असणाऱ्यांची जबाबदारी अशी की त्यांनी एवढ्या संख्येनी चालणाऱ्या कोणालाही एकमेकांवर आपटू द्यायचं नाही. त्याचबरोबर कोणी कोणाला स्पर्श करायचा नाही. तोंडानी काय ते सांगायचं. कोणाला धक्का लागू नये यासाठी तात्पुरतं थांबायला सांगितलं तरी चालेल, पण पुन्हा लगेच त्याला चालायला सांगितलं पाहिजे. डोळे उघडे असणाऱ्यांनी सतत चौफेर लक्ष दिल्याशिवाय हे शक्यच नाही हे पहिल्या मिनीटभरात सगळ्यांना कळतं.

या सगळ्यातून कोणी एकमेकांवर आपटलंच तर डोळे उघडे असणाऱ्या माणसाचाच गुण कमी होईल. म्हणजे उणे गुण त्याला मिळतील. अशा सगळ्या गुणांची नोंद सूत्रधारानी ठेवायची आहे. डोळे मिटलेल्यांवर काही जबाबदारी नसल्यामुळे त्यांचे गुण मांडून ठेवण्याची गरज नाही. पण त्यांनी अजिबात म्हणजे अजिबात एका जागी थांबायचं मात्र नाही. धक्का टाळण्यासाठी डोळे मिटलेल्यांपैकी काही लोक अगदी हळू चालण्याचा प्रयत्न करतील. ते पण चालणार नाही. या दोन्ही प्रकारच्या लोकांकडे लक्ष ठेवण्याचं काम सूत्रधाराकडे असेल.

एकूण कार्यक्रमाच्या वेळापत्रकाप्रमाणे हा खेळ 5, 10, 15 मिनिटं कितीही वेळ खेळता येईल. खेळ थांबला की सगळ्यांनी गोलात बसायचं आणि खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चेला लागायचं.

अशा जमलेल्या मिश्रगटाच्या कार्यशाळेत निरनिराळ्या वयाचे लोक असतात. काही तरुण मुलं मुली डोळे बांधलेल्या लोकांना तरुण पिढी समजतात. ते म्हणतात की पालकांच्या आधाराची आणि मार्गदर्शनाची त्यांना गरज आहे. काही जण थेट उलट विधान करतात. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे ज्येष्ठांना सध्याच्या जगातल्या अडचणींची कल्पना नाही. ते पारंपरिक संस्कार कवटाळून बसतात. त्यामुळे या खेळातले डोळे बांधलेले लोक म्हणजे घरातले ज्येष्ठ आहेत.

या दोन्ही प्रकारच्या मुलामुलींच्या म्हणण्याचा अर्थ एक अभ्यासक म्हणून मला समजतो. मला या खेळाचा आणखी एक अर्थदेखील दिसतो.

एकूण समाजाचा एका विशिष्ट बाबतीत अभ्यास केला तर दोन मुख्य प्रकारची लोकं दिसतात. एका वैचारिक वर्गाची नवीन काहीही समजून घेण्याची तयारी नसते. थोडक्यात ते दुसऱ्याचा प्रश्न समजून घेत नाहीत, सध्याचे बदललेल्या जगाचे नवीन प्रश्न काय आहेत हे समजावून घेण्यात त्यांना काही रस नसतो. पण आत्तापर्यंत त्यांचं जे ज्ञान असतं त्या जोरावर ते सतत इतरांना शहाणपणा शिकवतात. ते स्वतःला मार्गदर्शक समजतात. प्रत्यक्षात जो शिकायला तयार असतो त्यालाच शिकवण्याचा अधिकार असतो. या खेळातले जे डोळे बंद केलेले लोक आहेत ते माझ्यादृष्टीनी असे बंद प्रवृत्तीचे लोक असतात.

जे लोक डोळे मिटलेल्यांची कोणाशी धडक होऊ नये म्हणून काळजी घेतात, जबाबदारी घेतात त्यांचा मुख्य प्रयत्न दुसऱ्याचं भलं व्हावं, आपण त्यांना मदत करावी असा असतो.

या सगळ्या विचारांच्या गोंधळात एक मुख्य प्रश्न शिल्लक राहतो. समाजासाठी खरा योग्य मार्गदर्शक म्हणजे कोण समजायचा?

खरा योग्य विचारवंत मार्गदर्शक कधी कोणाला आपणहून सल्ला देत नाही. लोकं त्याच्याकडे येतात ती आपणहून येतात. आणि तरी त्या माणसाचं असं म्हणणं असतं की, 'मी सांगतो म्हणून कुठचीच गोष्ट मान्य करू नका. स्वतःला योग्य वाटेल तेच करा.'

खेळ क्र. 104

एका मोठ्या सपाट हॉलमधे बऱ्यापैकी संख्येनी लोक जमले असतील त्या वेळेला खेळण्यासाठी हा खेळ खूप उपयोगी आहे. बसण्याची व्यवस्था खुर्च्यांची असो नाहीतर सतरंज्या असोत. या खेळासाठी तात्पुरतं सगळ्यांनी तात्पुरतं उभं राहायचं आहे. सूत्रधारानी सगळ्यांना सांगायचं की सगळ्यांनी माझ्याकडे तोंड करून उभे राहा.

आता जी व्यक्ती तुमच्यासमोर उभी असेल त्या व्यक्तीच्या पाठीवर स्वतःचे हात थोपटून त्याला शाबासकी द्या. अगदी शेवटच्या रांगेत उभा असणाऱ्याच्या पाठीवर कोणीच शाबासकी देणार नाही. त्या शेवटच्या रांगेतल्या लोकांना विचारायचं की तुम्हाला काय वाटलं? बहुतेक वेळा त्यापैकी बरेच म्हणतात की आमचं कौतुक करणारं इथे कोणीच नाही. नशिबानी आमच्याावर अन्याय झाला.

यानंतर सूत्रधारानी सांगायचं की सगळे जण आता थेट उलटे वळा. इतका वेळ जी व्यक्ती तुम्हाला शाबासकी देण्यासाठी तुमच्या मागे होती त्या व्यक्तीला आता तुम्ही शाबासकी द्या.

आता मगाशी जे लोक पहिल्या रांगेत होते ते आता एकदम शेवटच्या रांगेमधले बनले. त्यांच्या पाठीवर आता कोणीच शाबासकी देणारं उरलं नाही. त्यांना विचारलं आता तुम्हाला कसं वाटलं? बहुतेक वेळा ते म्हणतात की मगाशी आमचं कौतुक झालं आहे, त्यामुळे आत्ता मागे कोणी नाही याबद्दल एवढं वाईट वाटत नाही. शिवाय मगाशी मागे उभी असलेल्या ज्या व्यक्तीनी शाबासकी दिली होती त्याची परतफेड करण्याची संधी मिळाल्यामुळे बरं वाटलं.

या सगळ्या खेळाला 1-2 मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ लागतच नाही. याचा माझ्या म्हणण्याचा अर्थ एवढाच की कुठच्याही चांगल्या गोष्टीचं शब्दांत कौतुक करण्यात कुचराई करू नये. प्रत्येक माणसाला शाबासकी म्हणजे कौतुक आवडतंच. ते रास्त पद्धतीनी व्यक्त केलेलं हवं.

खेळ क्र. 105

सपाट हॉलमधे जमलेल्या सगळ्या मिश्रगटाची उंचीप्रमाणे एक रांग करायची. सर्वांत उंच मुलगा, पुरुष, मुलगी, बाई एका टोकाला आणि दुसऱ्या टोकाला सर्वांत बुटकी व्यक्ती. या रांगेमधे विषम संख्या असली तर सूत्रधारानी

त्याच्या उंचीप्रमाणे योग्य ठिकाणी उभं राहायचं.

संख्या सम करण्याचं कारण उघड आहे. आता या रांगेचे 2 सारखे गट झाले पाहिजेत. दोन गटांनी एकमेकासमोर उभं राहायचं आहे, पण बरोबर उलट्या क्रमानी. म्हणजे सगळ्यात उंच व्यक्तीसमोर सर्वांत बुटकी व्यक्ती आली पाहिजे आणि सगळ्यात बुटक्यासमोर सर्वांत उंच व्यक्ती दुसऱ्या टोकाला आली पाहिजे.

सूत्रधार यापैकी एका रांगेत उभा असला तरी बिघडत नाही. त्यानी सगळ्यांना खेळ समजावून सांगायचा. यापुढे जी जोडी एकमेकांसमोर उभी असेल त्यांनी उंची जुळवण्याचा खेळ आहे. सर्वांत बुटका माणूस चवड्यावर उभा राहिला तरी फार उंची वाढवू शकत नाही, पण उंच माणूस गुडघ्यात वाकून समोरच्याच्या बरोबरीला येऊ शकतो.

या सूचनेप्रमाणे सगळ्यांनी केलं, म्हणजे समोरासमोर उभ्या असलेल्या सगळ्यांची उंची जुळली की त्याच अवस्थेत सगळ्यांनी जमेल तेवढा वेळ थांबायचं. बहुतेक वेळा मधे उभ्या असणाऱ्यांना उंची जुळवण्यासाठी काही करावंच लागत नाही.

खेळणाऱ्या सगळ्यांनी आता आपापल्या जागेवर बसून या खेळाचा अर्थ त्यांना काय वाटतो ते सांगायचं.

काही लोकं सांगतात की मध्यम उंचीचं असण्यात जास्त फायदे आहेत. तयार पोषाख, पादत्राणं खरेदी करताना कुठेच कधी पंचाइत होत नाही. हा अर्थ बरोबर आहे पण वरवरचा आहे. आपल्याला जो अर्थ अपेक्षित आहे त्यापासून वागणुकीबद्दल शिक्षण मिळायला हवं.

याचा अर्थ काही लोकं आर्थिक मध्यमवर्गीय असण्याशी जोडतात. मध्यमवर्गीय आयुष्य जास्त सुखाचं आहे यात शंकाच नाही. काही जण वागणुकीत नेहमी मध्यममार्ग स्वीकारावा असं म्हणतात. याही विचारात तथ्य आहे. एक अभ्यासक म्हणून मी याचं वर्णन समतोल विचार करणं सर्वांत जास्त योग्य समजतो.

याखेरीजही दोन अर्थ या खेळातून मला दिसतात. एक गोष्ट सामाजिक यंत्रणांबद्दल मला जाणवते. समाजात उंच म्हणजे सधन आणि बुटके म्हणजे गरीब लोकं असतातच. कुठचीही सार्वजनिक सामाजिक यंत्रणा गरीब माणसाच्या आवाक्यातली पाहिजे. किंवा कमी बुद्धिमत्तेच्या किंवा गुणवत्तेच्या माणसाला

समजेल अशी सोशल सिस्टिम हवी. या सगळ्या विधानांचा अर्थ बुटक्या माणसांनी त्यांच्यावरची टीका समजू नये अशी त्यांना विनंती आहे.

दुसरा अर्थ पालकत्वासंबंधी आहे. पालकांनी किंवा मोठ्या माणसांनी लहानांच्या उंचीवर जाऊन त्यांच्याशी संवाद साधायला पाहिजे.

खेळ क्र. 106

एका मोठ्या सपाट हॉलमधे 4 गटांनी खेळण्याचा हा खेळ आहे. साधारण सारख्या संख्येचे 4 गट करायचे. एकेका गटानी एक एक कोपरा धरायचा.

त्यानंतर त्या त्या गटातल्या सगळ्यांनी हात धरून साखळी बनवायची. थोडक्यात 4 कोपऱ्यात 4 साखळ्या होतील.

यापुढे खेळ असा खेळायचा. चौकोनी हॉल आहे असं धरून चालू. तो चौरस असला किंवा आयताकृती असला तरी बिघडत नाही. त्या चौकोनाच्या कर्णरेषेच्या समोरच्या कोपऱ्यात म्हणजे डायगॉनल कोपऱ्यात त्या सबंध साखळीनी एकमेकांचे हात न सोडता पोचायचं आहे. जी साखळी लवकर पोचेल ती जिंकली असं जाहीर होईल.

हे प्रथमदर्शनी अगदी सोपं वाटतं, पण प्रत्यक्षात हॉलमधे खेळताना तुफान गोंधळाला सुरुवात होते, कारण हॉलच्या मध्यावर 4 साखळ्या एकमेकांना भिडतात आणि कसलीही हालचाल करता येत नाही. समोर आपला कोपरा काही अंतरावर दिसत असतो; पण गुंता काही केल्या सुटत नाही. सूत्रधार ही सगळी गंमत बघत असतो; पण त्यानी या कोड्याचं उत्तर लगेच सांगायचं नाही. एवढ्या जमलेल्या लोकांपैकी एखाद्याला ते उत्तर सापडणं अशक्य नाही. नाहीच कळलं तर एवढंच सांगायचं की हा खेळ आपण एकूण 4 वेळा खेळणार आणि त्यापैकी जो गट जास्त वेळा जिंकेल त्या गटाचा अंतिम विजय आपण जाहीर करणार.

दोन मिनिटं तशीच गोंधळात गेली तर त्याचं उत्तर सांगायचं. सबंध साखळी एकदम समोरच्या कोपऱ्याकडे धावत सुटली तर घोटाळा होणारच. त्यासाठी रांगेनी एकेकासाखळीनी पुढे जायचं आणि त्याच वेळेला समोरच्या येणाऱ्या साखळीला जागा करून द्यायची अशा पद्धतीनी दोन समोरासमोरच्या साखळ्यांनी पहिल्या खेपेमधे आपल्या कोपऱ्यात पोचायचं. उरलेल्या दोन साखळ्यांनी जास्त अंतर कापणं मान्य करून त्या दोन साखळ्यांच्या फटीतून रांगेनी मार्ग काढत जायचं. दुसऱ्या खेपेत दुसऱ्या गटाची पाळी आणि तिसऱ्या

आणि चौथ्या खेपेत तिसऱ्या-चौथ्या गटाची पाळी.

हॉलच्या मध्यावर सुरुवातीला जेव्हा चारही गट भिडतील तेव्हा चर्चा करून 4 गटांच्या 4 वेळा जिंकण्याच्या पाळ्या ठरवून टाकायच्या.

या पद्धतीनी 4 वेळा खेळून 4 गट एकेका वेळा जिंकेल. खराखरा सगळ्यांच्या फायद्याचा लोकशाही मार्ग निघेल.

लोकशाहीची समज या विषयावरच्या गटचर्चेसाठी हा खेळ उपयोगी आहे. पण याला मोठा सपाट हॉल लागतो त्यामुळे अडतं.

विशेषतः कुटुंबातला एखादा प्रश्न असला की खरं म्हणजे सगळ्यांच्या फायद्याचा मार्ग शोधणं ही एकच गोष्ट योग्य असते. दुर्दैवानी कुटुंबचर्चाच होत नाही हा प्रश्न आहे. त्यामुळे अशा तऱ्हेनी प्रश्न सोडवता येतो यावर लोकांचा विश्वास राहिलेला नाही.

●

8) केवळ हात वापरण्याचे खेळ

खेळ क्र. 107

हा एक खेळ मला सुचला त्याला साधारण 15 वर्षं सहज झाली असतील. एवढ्या वर्षांच्यात निरनिराळ्या कार्यशाळांच्यात मिळून मी हा खेळ साधारण 100 वेळेला सूत्रसंचलित केलेला आहे. त्याला साहित्य लागत नाही, वेळ अगदी कमी लागतो आणि तरी एकूण वातावरणात एकदम चैतन्य येतं.

खेळ अगदी साधा आणि सोपा आहे. प्रत्येक जण जिथे जसा बसला असेल त्यात काही बदल न करता, खुर्चीवरून न उठता बाजूला, पुढे, मागे कंबरेतून वाकून डाव्या आणि उजव्या दोन्ही हातांचा वापर करून जास्तीतजास्त लोकांना टाळ्या द्यायच्या. एकाच माणसाला दोनदा टाळी द्यायची नाही. एखाद्या जरा लांबच्या व्यक्तीला हात लांब करून खूप प्रयत्न करूनही टाळी देता आली नाही, पण हाताला हात, बोटाला बोटाचा स्पर्श झाला तरी त्याला आपण टाळी मानूया. प्रत्येकानी स्वतः किती टाळ्या दिल्या त्या स्वतः मोजायच्या.

सूत्रधारानी मग कोणी किती टाळ्या दिल्या त्याची चौकशी करायची. जास्तीतजास्त टाळ्या कोणी दिल्या ते बघायचं. समजुतीत काही चूक नाही ना हे तपासायचं. एकाच माणसाला दोन टाळ्या देऊन त्या मोजल्या असं कधीकधी घडतं. सगळं ठीक आहे अशी खात्री झाली की त्या माणसाला त्या टाळ्या पुन्हा सगळ्यांच्या देखत द्यायला सांगायच्या. त्यात कधीकधी असं आढळतं की आणखी एखादी टाळी वाढू शकली असती. मग त्याला त्याबद्दल विचार करून बघायला सांगायचा. त्याच्या स्वतःच्या किंवा शेजारच्या कोणाच्या तरी ते लक्षात येतं आणि एक टाळी वाढवून तो माणूस पुन्हा सगळ्यांच्या देखत खेळतो. कधीकधी शेजारचा माणूस तो त्या प्रकारे खेळून दाखवतो.

यानंतर सूत्रधारानी या खेळाच्या अर्थाविषयी चर्चा करायला सुरुवात करायची. आत्तापर्यंत एकदाही याचा अर्थ कोणाला सांगता आलेला नाही. ‘मजा आली’, ‘छान वाटलं’ पलीकडे कोणीही कधी गेलेलं नाही. मग सूत्रधारानी या खेळाचे दोन अर्थ सांगायचे.

एक अर्थ म्हणजे जो माणूस लोकांच्या मधे असेल त्याच्या जास्त टाळ्या होतील. याचा अर्थ जास्त जनसंपर्क असेल, मित्रमंडळींचा मोठा गट असू शकेल. कडेला किंवा सर्वांत पुढे, सर्वांत मागे बसणाऱ्याच्या कमी टाळ्या होतील. याचाच अर्थ लोकांच्यात जो माणूस फार मिसळणार नाही त्याला कमी मित्रमंडळी असतील.

दुसरा अर्थ असा की कुठचीही गोष्ट साध्य करण्यासाठी जेवढे प्रयत्न केले असतील त्यामधे जरा जास्त मनापासून प्रयत्न केले की थोडी जास्त प्रगती होऊ शकते. म्हणजेच एक टाळी वाढू शकते.

खेळ क्र. 108

सपाट मोठ्या हॉलमधे कितीही लोकं असली तरी हा खेळ खेळता येतो. सूत्रधारानी हॉलच्या एका टोकाला उभं राहायचं. एका व्यक्तीनी हॉलच्या दुसऱ्या टोकाला उभं राहायचं. बाकीच्या सगळ्यांनी दोन्ही बाजूंना पांगून उभं राहायचं किंवा बसायचं. एका वेळी एकानीच खेळायचं आहे. सूत्रधारानी स्वतःसमोर दोन्ही हात उताणे समोर धरून उभं राहायचं. हॉलच्या दुसऱ्या टोकाला उभ्या असणाऱ्या खेळणाऱ्यानी शक्य तेवढ्या जोरात समोरून धावत यायचं आणि सूत्रधाराला मात्र अगदी नाजुकपणी टाळी देऊन थांबायचं. या दोन्ही गोष्टींना महत्त्व आहे. खूप जोरात धावत येण्यालाही महत्त्व आहे आणि वेग केव्हा कसा कमी केला यालाही महत्त्व आहे. वेग कमी करत आणत सूत्रधारासमोर पूर्ण थांबल्याशिवाय अगदी हळू नाजुकपणी हातावर हात ठेवणं शक्यच नाही.

आळीपाळीनी प्रत्येकानी हा प्रयत्न करायचा आणि या दोन्ही गोष्टी सर्वांत चांगल्या कोणाला साधल्या हे सूत्रधारानी ठरवायचं किंवा बहुतमानी सगळ्यांनी मिळून व्यक्ती निवडायची. ज्या व्यक्तीची निवड होईल त्याला या खेळाचा अर्थ विचारायचा.

काही लोकं याचा संबंध वाहनाच्या ड्रायव्हिंगशी जोडतात. शक्य तेवढ्या जास्त वेगानी पण पूर्णपणी सुरक्षित हेच योग्य पद्धतीनी गाडी चालवण्याचं वर्णन आहे. जेव्हा थांबायची जरूर असेल तेव्हा हिसक्याशिवाय योग्य ठिकाणी थांबता आलं पाहिजे.

वाहन चालवण्याचं हे वर्णन ऐकल्यावर अनेक जण म्हणतात की हे तर माणसाच्या सबंध आयुष्याचं वर्णन आहे. प्रत्येकानी स्वतःचं काम पूर्ण झोकून

देऊन, मनापासून, कष्ट घेऊन, शक्य तेवढ्या लवकर करावं, पण थांबायची वेळ आली, दुसऱ्या कुणाशी संवाद साधायची वेळ आली तर तो संवाद मृदुपणी साधावा.

खेळ क्र. 109

सूत्रधारानी सुरुवातीला सांगायचं की हा टाळ्यांचाच खेळ आहे, पण निराळ्या प्रकारे टाळ्या वाजवायच्या आहेत.

दोन हातांनी टाळी वाजवली की आवाज होतो तसा आवाज तर झाला पाहिजे. जरा कमी आवाज चालेल, पण आवाज ही मुख्य अट आहे. त्याचबरोबर दुसऱ्या दोन अटी आहेत. हाताच्या पंजाचा वापर अजिबात करायचा नाही आणि तोंडानी आवाज काढायचा नाही.

एकदम सगळे विचारात पडतात. कोणी मनगटाचा वापर करून बघतात, कोणी दोघं मिळून दंडाला दंड आपटतात, पण लक्षात येतं की हाताच्या पंजात हवा साठते म्हणूनच टाळीचा आवाज येतो. सबंध शरीराचा विचार करून असं लक्षात येतं की फक्त पाऊलच असा आवाज करू शकेल. नाचणाऱ्यांच्या क्षेत्रात असणाऱ्यांना फरशीवर पाय आपटून आवाज माहिती असतो. मग लक्षात येतं की स्वतःची दोन्ही पावलं एकमेकांवर आपटली तर प्रयत्नांनी तसा आवाज काढता येतो.

या खेळाचा अर्थ अगदी थोडासा आणि सोपा आहे. प्रत्येक प्रश्नाला दुसरा काहीतरी पर्याय असतोच. प्रयत्न मात्र करावे लागतात.

खेळ क्र. 110

या खेळामधे लोकांचे सारख्या संख्येचे दोन गट करायचे. ठिकाणच्या, गावच्या, समूहाच्या वातावरणाप्रमाणे स्त्रिया आणि पुरुष असे गट करायचे का मिश्र गट चालतील हा निर्णय सूत्रधारानी घ्यायचा आहे कारण त्यात हाताचा स्पर्श हा खेळाचा भाग असणार आहे. साधारण 15 ते 20 लोकांचा एक गट असे जास्त गट करायलाही हरकत नाही.

मधे काही अंतर सोडून दोन गटांनी एकमेकांना दिसेल एवढ्या जवळ, पण पुरेसं दूर घोळक्यानी उभं राहायचं. सूत्रधारानी सुरू करायला सांगितल्यावर दोन्ही गटांनी खेळ खेळायला सुरुवात करायची. घोळक्यातल्या एकानी आपला उताणा पंजा पुढे करायचा. त्याच्यावर दुसऱ्या कोणीही पालथा पंजा ठेवायचा.

त्या पंजावर आणखी एकानी उलथा पंजा ठेवायचा. त्यावर दुसऱ्या कोणीतरी पालथा, त्यावर तिसऱ्यानी उलथा असं करत पंजे रचायचे. एका माणसानी दोन्ही हात वापरायचे पण स्वतःच्या दोन पंजांचा एकमेकाला स्पर्श होता कामा नये. गटातल्या प्रत्येकाचे दोन्ही पंजे त्या रचनेत आलेच पाहिजेत. या नियमांप्रमाणे ही रचना ज्या गटाची आधी होईल तो गट जिंकला असं जाहीर करायचं. जाहीर करण्यापूर्वी सूत्रधारानी हातांची रचना नियमांप्रमाणे आहे याची खात्री करून घ्यायची.

यानंतर सगळ्यांनी आपापल्या पसंतीच्या जागेवर जाऊन बसावं आणि या खेळाच्या अर्थाची चर्चा करावी.

लोकं सांगतात की पंजा उलथा, पालथा याचा विचार करण्यात, दुरुस्ती करण्यात एकएक क्षण वेळ जातो. काही जण सांगतात की गट मोठा असल्यामुळे काहींना मध्यापर्यंत हात लांब करून तिथपर्यंत पोचवायचा कसा हाच प्रश्न असतो. त्यामुळे कमी उंचीच्या लोकांना पुढे उभं करून रचना बदलण्यातही वेळ जातो. हे सगळे प्रयत्न करताना आपला गट जिंकावा हा विचार सतत डोक्यात असतो.

यात प्रत्येक अडचणीचा अर्थ आयुष्याच्या संदर्भात लावणं हेच तर काम आहे. उलथा हात आणि पालथा हात याचा अर्थ परस्परविरोधी वैचारिक भूमिका. ते राजकीय पक्ष असू शकतात. माझ्या मते या जगात खरे दोनच वैचारिक प्रकार असतात. परंपरांना चिकटून बसण्यावर विश्वास असणारे आणि आधुनिक गोष्टींचा, अर्थपूर्ण वागणुकीचा सतत शोध घेणारे. या दोन्ही प्रकारच्या लोकांना दुसऱ्या प्रकारचे लोक म्हणजे उलथा किंवा पालथा हातवाले सतत भेटणार. त्यांच्याबरोबर एकत्र राहूनच हातांची रचना म्हणजे समाजरचना करावी लागते.

ज्यांचा हात पोचत नाही अशांना पुढे घ्यावं लागतं याचा अर्थ कमी जास्त क्षमतेचे किंवा निराळ्या आवडीचे लोकं समाजात असतात त्यांना सामावूनच घ्यावं लागतं.

त्याशिवाय जो गट आपल्या नशिबात असेल त्या गटाबरोबर जमवून घेऊन मार्ग काढावा लागतो.

●

9) विवाहासंबंधीचे आणि आयुष्यासंबंधीचे फक्त बोलण्याचे खेळ

जीवनसाथच्या 18 वर्षांच्यात बरेच वेळा असं झालेलं आहे की हालचालीचे खेळ खेळण्याइतकी जागा नाही. कधीकधी सपाट हॉल उपलब्ध नाही असंही झालेलं आहे. मी मुळात तयारी करून गेलो होतो ती चेंडूचे, रुमालाचे, इतर साहित्याचे खेळ खेळण्याची. पण आयत्या वेळची परिस्थिती बघून निव्वळ बोलण्याचे खेळ घेणं एवढाच पर्याय उरला होता.

खुद्द सध्या चालणाऱ्या पहिल्या रविवारच्या माझ्या घरच्या जीवनसाथच्या मिश्रगटाच्या कार्यशाळांना माझा घरचा हॉल बरेच वेळा जेमतेम पुरतो. खेळ घेण्याची संधी असली तरी फक्त बोलण्याचाच एखादा खेळ घेता येतो.

काही वेळा त्यातही एका छोट्या खेळानी सुरुवात करता येते. माझ्या घरच्या कार्यशाळांच्यात नियमित येणारी सगळीच माणसं आधीपासून ओळखीची असतात. जशीजशी ती माझ्या घरच्या हॉलमधे येतात तशी त्या क्रमानी बसतात. पण बाहेर कधी छोट्याशा गटात मला कार्यशाळेसाठी बोलावलं तर हा एक छोटासा खेळ मी घेतलेला आहे त्यानी सुरुवात करतो.

खेळ क्र. 111

कुठेही कार्यक्रम असो, लोकं हळूहळू ठरलेल्या वेळेपेक्षा 15-20 मिनिटं उशिरा येणार हे गृहीतच धरायचं. मला निमंत्रण करणाऱ्या प्रमुख माणसानी कार्यक्रमाला सुरुवात करायला सांगितलं की मी सुरुवातच अशी करतो. 'ज्या जागेवर तुम्ही बसला आहात ती तुमच्यासाठी योग्य वाटत नसली तर प्रथम जागा बदलण्याचाच खेळ खेळू. तुम्हाला कोणाशेजारी, कोणाला तुमच्या शेजारी बसायचं असलं, खाली, वरती, आरामशीर जागेवर, जो बदल करायचा तो जरूर करा' या सूचनेप्रमाणे काही मित्र, काही मैत्रिणी, मित्रमैत्रिणी, नवराबायको, मध्यमवयीन, ज्येष्ठ जागा बदलतात. त्यानंतर खेळाचा खरा भाग सुरू होतो.

खरा मुख्य उद्देश जागा बदलण्याचं कारण सांगणं हा असतो. बदल करण्याची संधी असून काही लोक बदल करत नाहीत त्यामुळेही व्यक्तिमत्त्व कळतं. काही लोक पंख्याखाली हवं, नको, उजेडाकडे बघणं नको, दरवाजाजवळ

बसल्यामुळे वारंवार दरवाजा उघडण्यासाठी उठावं लागतं म्हणून, ज्येष्ठाला जागा द्यावी म्हणून, अशा कारणांमुळे जागा बदलतात. काही लोक ऐकू कमी येण्याच्या किंचित अडचणीमुळे शक्यतोवर माझ्यापासून कमी अंतरावर बसतात. काही मुद्दामून माझ्यासमोर बसतात. पण या प्रत्येक गोष्टीमुळे किंचितसं व्यक्तिमत्त्व कळतं.

या भागात मुख्यतः विवाहाच्या अभ्यासासाठी उपयोगी पडणारे खेळ द्यायचे असंच मी ठरवलेलं आहे.

जीवनसाथ हे सुरुवातीला विवाह अभ्यास मंडळच होतं त्यामुळे त्या दृष्टिकोनातूनच मला खेळ सुचत गेले आणि मी ते खेळून बघायला लागलो. नंतरच्या काळात जीवनसाथ हे सबंध आयुष्यभराच्या अभ्यासाचं अभ्यास मंडळ बनलं. लग्नानंतरच्या आयुष्यात उपयोगी पडणारे बोलण्याचे खेळ मुख्यतः पुढच्या भागात दिले आहेत. तसं बघितलं तर असा फरक करण्याचंही काही कारण नाही. कुठचाही खेळ केव्हाही खेळला तरी छानच वाटतं.

खेळ क्र. 112

या खेळापूर्वी कार्यशाळेला मुलगे जास्त प्रमाणात आहेत का मुली जास्त संख्येनी आहेत त्याप्रमाणे सूत्रधारानी निर्णय घ्यावा लागेल. ज्यांची संख्या जास्त असेल त्यांनी एक मोठं रिंगण करावं. दुसऱ्या गटानी म्हणजे मुलांच्या गटानी किंवा मुलींच्या गटानी रिंगण करून त्याच्या आत उभं राहावं. मुलांच्या आणि मुलींच्या गटांनी एकमेकांकडे तोंड करून उभं राहावं. कोण कुठच्या व्यक्तीसमोर उभं राहील हे कोणाच्याही हातात नसेल. मुलांची आणि मुलींची संख्या सारखी नसली तरी काही बिघडत नाही. दोन मुलगे आणि एक मुलगी असा गट होऊ शकतो किंवा दोन मुली आणि एक मुलगा असंही होऊ शकतं.

त्या छोट्या छोट्या गटांनी जोडीदाराच्या निवडीबद्दल स्वतःची कल्पना एकमेकांना थोडक्यात सांगायची. हा खेळ वधूवर जोडी जुळवण्यासाठी नसल्यामुळे एकमेकांशी हे बोलणं यालाच महत्त्व आहे. गंमत अशी की काही ओळख नसलेल्यांशी मुलगे आणि मुली अधिक मोकळेपणानी बोलतात. शेवटी काही निवडक लोक काय बोलले याबद्दल त्यांनी सगळ्यांना सांगण्याचा कार्यक्रम ठेवावा.

खेळ क्र. 113

भारतीय संस्कारांच्यात लग्न करणाऱ्या जोडप्यापैकी पुरुष मोठा असावा

आणि बायको लहान असावी ही गोष्ट लोकांच्या डोक्यात पक्की बसलेली असते. मला स्वतःला ते अजिबात महत्त्वाचं वाटत नाही. पण त्याविषयी चर्चा करण्यासाठी आणि लग्नाचं वय, जोडीदाराचं वय हा विषय चर्चेला काढण्यासाठी हा खेळ उपयोगी पडतो.

या खेळात रांग करून उभं राहायचं पण ते वयाप्रमाणे. वय एकमेकांना विचारायचं; पण मोठ्यांदा विचारायचं नाही अशी सूचना द्यायची. वय स्पष्ट शब्दांत विचारावंच लागणार पण ते जवळ जाऊन हळू आवाजात विचारायचं अशी सूचना द्यायची. दोन माणसं सारख्या वयाची असली तर जन्मतारीखही विचारावी लागणार. चुकून जन्मतारीख तीच निघाली तर योगायोग मान्य करून सोडून द्यावी लागणार. शेवटी उद्देश वयाप्रमाणे रांग करणं हा आहे. एखादा मुलगा किंवा मुलगी खऱ्या वयापेक्षा मोठे किंवा लहान दिसतात असं बरेच वेळा होतं.

यानंतर सूत्रधारानी वय या विषयाला फार महत्त्व का देऊ नये याचं महत्त्व सांगावं. याचा अर्थ खूप फरक असावा असा नाही, पण 2-3 वर्षं लहान किंवा मोठं यापेक्षा विचारातल्या प्रगल्भतेला जास्त महत्त्व द्यावं. याविषयी याच पुस्तकसंचात 'लग्नाचं योग्य वय' नावाचा एक सविस्तर लेख आहे तो वाचावा.

खेळ क्र. 114

या खेळामधे जमलेल्या लोकांपैकी काही लोक आधीपासून बरेच ओळखीचे असतील, काही कमी असतील, काही अजिबात ओळखीचे नसतील. या खेळात कमी ओळखीची व्यक्ती जोडीदार म्हणून निवडायची आहे. पुढच्या दोन मिनिटांत एकमेकांची माहिती करून द्यायची, द्यायची आणि त्यानंतर दोन मिनिटांअखेर दोघांना एकमेकांचा एक महत्त्वाचा सद्‌गुण गटासमोर सांगता आला पाहिजे. हे सद्‌गुण सांगण्याचं काम ओळीनी न करता निराळ्या पद्धतीनी करायचं. पहिली जोडी सूत्रधार ठरवेल ती निवडायची. त्या जोडीचं सांगून झालं की ते ज्या जोडीला सांगतील त्यांनी बोलायचं. आपल्या शेजारी उभ्या असलेल्या जोडीकडे मात्र बोट दाखवायचं नाही. अशा खेळात शक्यतोवर मुलगा-मुलगी अशा जोड्या करायच्या, पण तसं शक्य नसलं तर मुलगा मुलगा, मुलगी मुलगी चालेल.

खेळ क्र. 115

याचा एक प्रकार असाही होऊ शकतो. याच पद्धतीनी जोड्या करायच्या, या पद्धतीनी खेळायचं पण दोघांच्यातला तीव्र मतभेदाचा विषय शोधून काढायचा. असा विषय शोधण्यासाठी बरंच बोलावं लागतं ते महत्त्वाचं. शेवटी प्रत्येक जोडीनी आपल्यातला मतभेदाचा विषय सगळ्यांना मोठ्यांदा सांगायचा.

खेळ क्र. 116

सर्वसाधारणपणी 'मुलगी बघणं' याचा जो कार्यक्रम असतो तसा मुद्दामून खेळ म्हणून खेळायचा अशी कल्पना आहे. मिश्रगटासमोर यात भाग घेण्यासाठी एक मुलगा तयार होणं आणि एक मुलगी तयार होणं एवढीच आपली गरज आहे. अशी कल्पना करायची की जमलेल्या इतर लोकांपैकी काही मुलीचे नातेवाईक आहेत आणि काही मुलाचे. त्यांनी मुलाला आणि मुलीला अवश्य सूचना कराव्यात.

या खेळातल्या मुलानी आणि मुलीनी एकमेकांना संमती देणं अपेक्षितच नसल्यामुळे त्यांनी त्यांना योग्य वाटतील तशी प्रश्नोत्तरं करून 'नंतर कळवतो' म्हणून बैठक संपवायची.

आता यापुढे सगळ्यांनी 'बघण्याचा कार्यक्रम' जास्त अर्थपूर्ण कसा करता येईल याविषयी चर्चा करावी. ज्या सूचना येतील त्याप्रमाणे सुधारित 'बघण्याचा कार्यक्रमाचा' नमुना दुसऱ्या कुठच्यातरी जोडीनी प्रत्यक्ष करून दाखवावा.

खेळ क्र. 117

सगळे लोक जमले की गोलात बसायचं. प्रत्येकानी इथे दिसणाऱ्या कुठच्या माणसाशी आपली मैत्री होईल असं वाटतं आणि तसं कशामुळे वाटतं ते सांगायचं. स्त्री किंवा पुरुष या प्रकारचं बंधन या मैत्रीच्या व्याख्येत नसेल. इथे लग्नासाठी जोडीदार निवडायचा अशी कल्पनाच नाही.

खेळ क्र. 118

या खेळाचा उपप्रकार म्हणजे कोणाशी मैत्री होईल ते सांगायचं, पण ती व्यक्ती भिन्नलिंगी हवी अशी अट घालायची. या मैत्रीचा आणि लग्न करण्याच्या कल्पनेचा काही संबंध नाही हे सूत्रधारानी स्पष्ट करायचं. उदाहरण सांगायचं तर ते असं. अगदी 25-30 वयातले तरुण मुलगे सांगतात की शोभाताईंशी माझी

मैत्री होईल असं मला वाटतं कारण त्यांच्याकडे बघून त्या प्रेमळ स्वभावाच्या वाटतात. अगदी तरुण मुली म्हणतात की माझं अनिलदादांशी पटेल असं वाटतं कारण ते अभ्यासू आहेत असं बघितल्याक्षणी वाटतं.

खेळ क्र. 119

या खेळात अविवाहित मुलामुलींनी गोलात बसायचं. प्रत्येकानी ओळीनी 4 गोष्टी सांगायच्या. स्वतःमधले 2 महत्त्वाचे गुण आणि भावी जोडीदाराकडे कुठचे 2 गुण असणं अत्यावश्यक वाटतं.

खेळ क्र. 120

याच खेळात आणखी एक गोष्ट जरूर वाढवावी. प्रत्येकानी स्वतःमधला 1 दुर्गुण सांगायचा आणि तो कसा काढणार याची योजना सांगायची. या खेळाला जरा वेळ लागतो पण या खेळाचा खूप परिणाम होतो. विचार स्पष्ट व्हायला बरीच मदत होते.

खेळ क्र. 121

विवाह अभ्यास मंडळात येणाऱ्या बहुतेक मुलग्यांनी एव्हाना अनेक मुलींना नकार दिलेला असतो आणि मुलींनी अनेक मुलगे नाकारलेले असतात. चुकून असं नसलं तरीही हा खेळ खेळण्यात काहीच अडचण नाही.

सगळ्यांनी गोलात बसायचं आणि यापूर्वी आलेल्या स्थळाला नकार का दिला याचं सविस्तर कारण सांगायचं. स्वतःचं नाव सांगावं, पण नकार दिलेल्या मुलाचं किंवा मुलीचं नाव सांगायची जरूर नाही.

खेळ क्र. 122

या खेळात विवाहितांनादेखील निराळ्या पद्धतीनी सामील होता येतं. त्यांनी स्वतःच्या विवाहित जोडीदाराला होकार का दिला याचं कारण सांगायचं.

खेळ क्र. 123

जमलेल्या लोकांच्या शक्यतोवर मुलगा मुलगी अशा जोड्या बनवायच्या आणि प्रत्येक जोडीनी हॉलमधे निरनिराळ्या दिशांना पांगायचं. मुलगे मुली यांचं प्रमाण जुळत नसलं तर कोणीही चालेल कारण त्याच्या पुढची चर्चा जास्त महत्त्वाची आहे.

प्रत्येक जोडीनी आयुष्यातले महत्त्वाचे प्रश्न कुठचे हे जास्तीत जास्त 5 मिनिटांत एकमतानी ठरवायचं. काही बाबतीत दोघांचं एकमत होईल, काही बाबतीत होणार नाही. जोड्यानी काय चर्चा झाली ते नंतर इतरांना सांगायचं.

खेळ क्र. 124

या खेळात काही मुलगे आणि काही मुली असायलाच लागतात. मुलींनी मुलग्यांना उत्तरं द्यायला कठीण जातील असे प्रश्न विचारायचे. त्यानंतर मुलग्यांनी मुलींना उत्तर देणं कठीण जाणारे प्रश्न विचारायचे. तोच प्रश्न पुन्हा विचारायचा नाही. आजकाल मुलामुलींना माहिती खूप असते, त्यामुळे 5 मिनिटांत हा खेळ संपण्याची खूपच शक्यता असते.

खेळ क्र. 125

मुलगी काल्पनिक मुलाला नकार देतेय असं संभाषण करायचं. पण भांडाभांडी न करता मैत्री राखून नकार कसा द्यावा असं बोलणं पाहिजे. इतरांनाही म्हणजे निरीक्षकांपैकी कोणीतरी त्याची टिपणं करून त्याहून संतुलित सुधारित नकाराचं पुढचं संभाषण करायचं. यात नकार देणारा मुलगा किंवा मुलगी कोणीही चालेल.

खेळ क्र. 126

जमलेल्यापैकी कोणाच्याही माहितीत आदर्श जोडपं असलं तर त्यांचं वर्णन करावं. खरं म्हणजे असं जोडपं अस्तित्वातच नसतं. पण त्यातल्या त्यात चांगलं जोडपं जे प्रत्यक्ष ओळखीचं असेल त्याचं वर्णन करायचं.

खेळ क्र. 127

कुठच्याही काल्पनिक जोडीनी ते नवराबायको आहेत अशी कल्पना करून कुठच्याही विषयावर भांडून दाखवा. हे लुटुपुटीचं भांडण करणारे अविवाहित असल्यानी काही बिघडत नाही. त्यांनी आई-वडलांचं, आणखी कुटुंबातल्या कोणाचंतरी भांडण बघितलेलं असतंच. नवराबायकोचं भांडण बघितलेलंच नाही अशी व्यक्तीच सापडणं शक्य नाही.

खेळ क्र. 128

या खेळाचा आणखी एक प्रकार असू शकतो. निरनिराळ्या विषयांच्या

चिठ्ठ्या लिहून तयार ठेवायच्या. भांडणाऱ्या जोडीनी चिठ्ठी उचलायची आणि त्यात लिहिलेल्या विषयाबद्दल भांडण करायचं.

या भांडणाच्या खेळातली गंमत अशी आहे की असं खोटं खेळातलं भांडण करणाऱ्या व्यक्तीचं पुढे केव्हातरी लग्न ठरतं, होतं, आणि नवराबायकोचं खरोखरीचं भांडणही होतं. त्या वेळेला या खेळाची आठवण येते आणि भांडणाची तीव्रता कमी होते. काही वेळा लक्षात येतं की खेळातल्या भांडणाच्या आठवणीनी हसूच येतंय. त्यामुळे रागावून बोलणं जमतच नाहीय्.

खेळ क्र. 129

जमलेल्यांपैकी त्यातल्या त्यात जास्त वयाची व्यक्ती या खेळासाठी निवडायची. ती व्यक्ती म्हणजे लग्न जुळवण्याचा धंदा करणारी व्यक्ती किंवा वधू-वर सूचक मंडळाची प्रमुख मध्यस्थ समजायची. जमलेल्या इतर लोकांपैकी कुठचं तरी मुलाचं स्थळ म्हणून निवडायचं. कुठचं तरी मुलीचं स्थळ ठरवायचं.

मध्यस्थानी काहीही बोलून या दोघांना लग्नासाठी तयार करण्याचे संवाद म्हणायचे. मुलाचे आणि मुलीचे काल्पनिक आई-वडीलदेखील कोण ते ठरवून त्यांनादेखील पटवण्याचा प्रयत्न करायचा.

खेळ क्र. 130

विवाहित किंवा अविवाहित स्त्री-पुरुषांच्या शक्य तेवढ्या जोड्या करायच्या. स्त्री-पुरुष संख्या जुळत नसली तर कशाही जोड्या चालतील. हॉलमधे शक्य तेवढं जास्त अंतर एक जोडी आणि दुसरी जोडी यांच्यात ठेवायचं. हे अशासाठी की एका जोडीचं बोलणं इतर कोणाला ऐकू जाता कामा नये.

निरनिराळ्या 10 महत्त्वाच्या विषयांच्या चिठ्ठ्या आधी लिहून तयार ठेवायच्या. जोड्यांची संख्या जास्त असली तर चिठ्ठ्या जास्त संख्येनी बनवाव्या लागतील, पण विषय हे 10 च ठेवायचे. त्या चिठ्ठ्यांवर फक्त एक शब्द लिहायचा. ते चिठ्ठ्यांमधले 10 शब्द असे 1) करिअर, 2) पैसे, 3) प्रवास, 4) हुंडा, 5) लग्नसमारंभ, 6) संस्कृती, 7) धर्म, 8) जात, 9) कर्मकांड, 10) वैद्यकीय तपासणी. घडी केलेली चिठ्ठी प्रत्येक जोडीनी उचलून आपापल्या ठिकाणी चर्चेसाठी जायचं. जोड्या बऱ्याच असल्या तर प्रत्येकाला बोलायला 2 मिनिटं द्यायची. कमी जोड्या असल्या तर जरा जास्त मिनिटं द्यायची. जास्तीतजास्त 5 मिनिटांच्या वर देऊ नाही.

खेळ क्र. 131

जमलेल्यांपैकी विवाहित आणि नवरा-बायको दोघंही हजर असलेल्या जोड्या निवडायच्या. अशा जोड्या हजर नसल्या तर हा खेळ खेळता येणार नाही. विवाहितांना दोन महत्त्वाचे प्रश्न सूत्रधारानी विचारायचे. 1) जोडीदाराच्या कुठच्या सद्‌गुणाचं महत्त्व वाटतं. 2) जोडीदाराच्या कुठच्या दुर्गुणाचा त्रास वाटतो. दोघांनीही जोडीदाराविषयीच बोलायचं. स्वतःची बाजू त्यावर मांडायची नाही. स्पष्टीकरणाचा प्रयत्न करायचा नाही.

खेळ क्र. 132

हा खेळदेखील नवरा-बायकोनीच खेळायचा आहे. जेवढी जोडपी हजर असतील तेवढ्यांनी काही गोष्टी इतरांना सांगायच्या आहेत. प्रत्येक जोडप्यानी दोघांच्यात काय साम्य आहे ते सांगावं आणि दोघांच्यातला फरकही सांगायचा. बाह्यरूपातले फरक सांगण्याची जरूरच नाही. स्वभाव, आवडी-निवडी यांच्याबद्दल मुख्यतः बोलायचं.

खेळ क्र. 133

नवरा-बायको चरितार्थाबद्दल, पैशाबद्दल विचार कसा करतात तेही महत्त्वाचं असतं. त्यासाठी प्रत्येक जोडीला दोन कागद आणि निराळी पेन्स द्यायची. जोडीपैकी दोघांनी जोडीदार काय लिहितो ते बघायचं नाही. जितक्या जोड्या असतील त्या सगळ्या जोड्यांना सूत्रधारानी एकच प्रश्न विचारायचा, पण उत्तर प्रत्येकाचं निराळं असेल.

प्रश्न असा असेल– तुमच्या कुटुंबाच्या एकूण मिळकतीचा जो आकडा असेल तो तुमच्याजवळच ठेवा, मला सांगू नका. मला त्याच्या खर्चाच्या वाटणीच्या प्रमाणाचे आकडे सांगा. अर्थातच खेळ चालू असताना नवराबायकोनी एकमेकांना काही विचारायचं नाही, सांगायचं नाही. नवराबायकोनी जी उत्तरं द्यायची आहेत ती अशी.

1) एकूण मिळकतीपैकी स्वतःवर किती टक्के खर्च होतो?
2) एकूण मिळकतीपैकी जोडीदारासाठी किती टक्के खर्च होतो?
3) एकूण मिळकतीपैकी मुलांसाठी किती टक्के खर्च होतो?
4) एकूण मिळकतीपैकी नातेवाइकांसाठी किती टक्के खर्च होतो?
5) एकूण मिळकतीपैकी समाजासाठी किती टक्के खर्च करता?

हे प्रश्न विचारल्यावर काही बायकांची सपशेल दांडी उडते कारण त्यांना कुटुंबाची एकूण मिळकतच माहीत नसते. प्रमाण ठरवण्याचीही अनेक बायकांची अडचण असते. याचा अर्थ अगदी स्पष्ट कळतो. नवराबायकोमधे आर्थिक व्यवहारासंबंधी पुरेशी पारदर्शकता आहे की नाही हे अगदी उघड होतं.

खेळ क्र. 134

जीवनसाथमधे येणारी बहुतेक सगळी अविवाहित मुलं मुली आई-वडलांबरोबर राहतात. ही मुलं लग्नाच्या वयाची, चांगली नोकरी-बिकरी करणारी असतात. पण त्यातली बहुतेक आई-वडलांना दर महिना काही रक्कम देतात आणि बाकी सगळं आई-वडील सांभाळतात. घर चालवणं म्हणजे काय याची त्यांना काही कल्पना नसते. या त्यांच्या अज्ञानाची त्यांना आणि मलाही नीट कल्पना नव्हती. त्यावरून मला एक खेळ सुचला तो आत्तापर्यंत जीवनसाथमधे 2-3 वेळा खेळला.

मी त्यांना घरखर्चाचे रकाने काय काय असतात ते प्रथम विचारले. आकडे नंतर भरू म्हटलं. त्यांनी प्रथम रकाने सांगितले. त्यानंतर त्या रकान्यातल्या गोष्टीवर दरमहिना घरात किती खर्च होत असेल याचा आकडा सांगितला. एकूण बरीच मुलं-मुली होती, पण मी इथे सोयीसाठी 3 मुलगे आणि 3 मुली यांनी दिलेल्या उत्तरांचा तक्ता देतो. नावं खरी आहेत पण सध्या यांच्यापैकी कोणी येत नाहीत. ही सगळी लोकं मुंबईची आहेत.

सगळे आकडे पूर्ण रुपयातले आहेत. जिथे एखाद्यानी शून्य सांगितलं त्याचं कारण विचारल्यावर, वापरच नसतो, वेळ नसतो, स्वारस्य नसतं त्यामुळे शून्य अशी उत्तरं मिळाली. या यादीत आहेर ही गोष्ट सगळ्यांनी टाकलेली बघून मला आश्चर्य वाटलं. विचारल्यावर सगळे म्हणाले की दर महिन्याला कोणाला तरी काहीतरी गिफ्ट करण्याचा प्रसंग येतोच.

ही सगळी मुलं-मुली तरुण असल्यामुळे त्यांच्या स्वतःच्या यादीत औषधं नव्हती हे समजण्याजोगं होतं, पण त्यांचे आई-वडील औषधं घेत असणारच. त्याची त्यांना काहीही माहिती नसल्यामुळे त्याचा समावेश नसावा. मी पुन्हा एकदा विचारलं की ते सबंध कुटुंबाचा दर महिना खर्च सांगतायत ना? सगळे हो म्हणाले.

दर महिना खर्चाचा तक्ता

रकाने	शिरीष	कविता	सुभाष	सायली	सौरभ	ऋजुता
घरभाडं	3500	1700	260	1600	1200	3500
फोन	1500	500	1700	400	2000	0
दूध	500	500	500	600	400	1000
किराणा	1500	2500	1200	1500	2000	2000
प्रवास	2000	1500	2000	0	200	3000
मनोरंजन	200	500	150	0	200	300
बाहेर खाणं	200	300	1000	400	150	1000
वीज	250	150	200	150	250	750
आहेर	500	300	1500	500	500	100
कपडे	300	500	2000	400	400	500
बेरीज	10450	8450	10510	5550	7300	12150

या सगळ्या आकड्यांच्या बेरजा केल्या. काही आकडे थक्क करणारे आहेत. मुंबईत एवढ्या कमी पैशात संसार होणंच शक्य नाही. काही असो. या तरुण मुलांच्या अज्ञानाविषयी मला ज्ञान मिळालं हे महत्त्वाचं होतंच की!

खेळ क्र. 135

मी आणि शोभा फिलाडेल्फिया, यू.एस.ए.मधे असताना एक टीव्ही शो बघितला होता. त्यामधे नवराबायकोच्या 4-5 जोड्या एका स्पर्धेत अँकरला काही प्रश्नांची उत्तरं देत होत्या. प्रश्न विचारणारा होता तो खूप उत्साहानी प्रश्न विचारात होता, पण प्रश्न 'बायकोच्या टूथ ब्रशचा रंग कुठचा आहे', 'नवऱ्याला किती शूजच्या जोड्या आहेत' अशा लेव्हलचे होते. त्यातल्या काही जोडप्यांच्या लग्नाला 7-8 वर्षंही होऊन गेली होती. ते बघताना गंमत आली, पण विचारचक्रंही चालू झाली.

पुढे भारतात आल्यावर काही वर्षांनी शोभानी आणि मी 'सुसंवाद' मंडळ सुरू केलं. शोभा कुठेकुठे लेखन करायला लागली. तिचं थोडं नाव झालं. आम्ही दोघांनी पालक शिक्षणाचा कोर्स केला. त्या सुमाराला एका गटाकडून आम्हाला

दोघांना एक कार्यक्रमाचे वक्ते म्हणून बोलवणं आलं. निमंत्रण खरं शोभाला होतं, पण मी तिचा नवरा असल्यानी बहुतेक मलाही त्यांनी बोलावलं. स्टेजवर प्रमुख म्हणून ते माझं पहिलंच बोलावणं होतं.

मी आणि शोभानी चर्चा केली, निमंत्रकांशी बोललो आणि काही निर्णय पक्के केले. कार्यक्रम उपयोगी, मनोरंजक आणि तरी आयुष्याबद्दल लोकांना काहीतरी शिकायला मिळणारा हवा. इतर काही चर्चा झाल्या, त्याशिवाय आम्ही जोडप्यांच्या प्रश्नोत्तरांचा कार्यक्रमही त्यात योजला. निमंत्रकांना ते मान्य झालं. टूथब्रशचा रंग आणि बुटांच्या जोड्या यातून बाहेर पडून आम्ही बराच अर्थपूर्ण कार्यक्रम योजला आणि त्या खेळाच्या नावाचं भारतीयीकरण करून त्याचं नाव 36 गुण ठेवलं.

शोभा माझ्या तुलनेत दिसायला चांगली आहेच. टेलिव्हिजनवर तिला असा कार्यक्रम सूत्रसंचलित करण्याचं बोलावणं आलं. ते तिनी स्वीकारलं. कार्यक्रम चांगला झाला, लोकांना आवडला, मजा आली. प्रश्नांच्या स्वरूपात काही बदल झाले, पण मला काही गोष्टी खटकत होत्या. शोभानी विचारलेले प्रश्न 'नवऱ्याचा आणि बायकोचा आवडता खाद्यपदार्थ, आवडती व्यक्ती' इतपत होते. काही प्रश्न जरा जास्त विचार करायला लावणारे होते. उदाहरणार्थ, 'बायकोचा सर्वांत चांगला गुण कोणता?', 'नवऱ्याचा सर्वांत त्रासदायक दोष कुठचा,' 'मुलाच्या शाळेतल्या आवडत्या बाई कुठच्या?' सारांशात आम्हाला वाटलं हा कार्यक्रम अर्थपूर्ण करण्यात 1 पायरी तरी आम्ही पुढे गेलो.

त्यापुढच्या एका कार्यक्रमात आम्ही दोघं स्टेजवर असणार होतो. हाच खेळ, 36 गुण हेच नाव, पण प्रश्न जास्त अर्थपूर्ण करण्याचा आम्ही प्रयत्न केला. ते प्रश्न असे होते.

1) नवऱ्याचा आवडता रंग
2) बायकोची जवळची मैत्रीण
3) तुमचं दोघांचं किती टक्के जुळतं
4) मुलांसाठी नवरा आठवड्यात किती वेळ देतो
5) मुलाचा जवळचा मित्र कोण
6) मुलांच्या पॉकेटमनीबद्दल बायकोचं मत
7) घरातले पैशांबद्दलचे अधिकार कोणाकडे?
8) मुलांच्या शिक्षण माध्यमाचा निर्णय कोणाचा

9) कलागुणांबद्दल बायकोला आदर आहे?

10) नवऱ्याला काम प्रिय का सुटी प्रिय

अशा प्रकारचे प्रश्न जमलेल्यांना आवडतात, अगदी उथळ प्रश्नांपेक्षा बरे वाटतात असं कळल्यामुळे आम्हाला आणखी स्फूर्ती मिळाली आणि पुढच्या वेळी आम्ही त्याहूनही गंभीरपणी विचार करायला लावणारे 10 प्रश्न काढले. त्याच्या पुढे असाच आणखी एक कार्यक्रम ठरला, त्यातले 10 प्रश्न सांगतो.

1) लग्नाचा मुख्य हेतू काय असतो
2) आपल्या मुलांनी मोठेपणी चरितार्थासाठी काय निवडावं – सरकारी नोकरी/खाजगी नोकरी/व्यवसाय/धंदा/दुकान
3) आपल्या अडचणी स्वतःमुळेच निर्माण होतात/इतरांमुळे निर्माण होतात
4) दुसऱ्यासाठी झिजायला हरकत नाही; पण त्याचं श्रेय हवं/निरपेक्षपणी करावं.
5) तुमच्या भांडणाचा विषय जास्त करून काय असतो – पैसा/अहंकार
6) जोडीदाराची रोल मॉडेल व्यक्ती कोण आहे?
7) आत्तापर्यंतच्या आयुष्यातला सर्वांत पसंत असलेला काळ कुठचा?
8) यशस्वी होणं महत्त्वाचं आहे का समाधानी असणं महत्त्वाचं?
9) निर्णय घेताना महत्त्वाचं काय – फायदा तोटा का योग्य अयोग्य
10) तुमच्या दोघांपैकी बॉस कोण आहे?

अशा प्रश्नांच्यात नवरा-बायको दोघांना स्वतंत्र खोल्यांच्यात प्रश्न विचारलेले असतात. जोडीदाराबद्दल विचारलेला हा प्रश्न आहे हे विसरून लोकं स्वतःचा विचार बोलतात. त्यांना आठवण करून द्यावी लागते की जोडीदाराचं उत्तर काय असेल ते तुम्ही ओळखू शकता की नाही याची ही परीक्षा आहे. या खेळात वेळ वाचवण्यासाठी दोन सूत्रधार लागतात त्यामुळे बऱ्याच वेळा मी बायकांना प्रश्न विचारतो आणि शोभा पुरुषांना विचारते.

त्यानंतर 36 गुण या कार्यक्रमाचं आमचं प्रमाण वाढलं. नवरा-बायकोच्या अंतरंगाबद्दल प्रश्न विचारणं आणि त्याची उत्तरं शोधणं ही गोष्ट लोकांना चक्क आवडायला लागली.

त्यानंतर आम्ही या खेळाचं नाव पण बदलून ‘खरी कुंडली’ असं ठेवलं. प्रश्नांचं स्वरूपही बदललं. त्याचा एका वेळचा नमुना देतो. जोडीदाराचं उत्तर काय असेल हे सांगायचं आहे स्वतःचं उत्तर नाही याची आठवण मात्र सतत

करून द्यावी लागायची.

1) प्रत्येक कायदा पाळण्यासाठीच असतो – किंवा खुशाल मोडावा.
2) निर्णय स्वतः घेण्याची वृत्ती आहे – का दुसऱ्यावर सोपवण्याची.
3) भीक देणं हे योग्य आहे – का अयोग्य आहे.
4) प्रथमदर्शनी प्रेमावर विश्वास आहे – का विश्वास नाही.
5) सुटीनंतर कामाचा कंटाळा येतो – का झटून काम करावंसं वाटतं.
6) अंगात कलागुण असणं महत्त्वाचं – का त्यांना काही महत्त्व नाही.
7) लहानपणापासून प्रत्येकाला लैंगिक शिक्षण हवं – का जरूर नाही.
8) विधवा-विधुर पुनर्विवाह योग्य आहेत – का अयोग्य आहेत.
9) नोकरी करणं जास्त चांगलं का व्यवसाय, धंदा स्वतःचाच करावा.
10) एकाच क्षेत्रात जोडप्यानी काम करावं – का अजिबात करू नये.

●

10) बोलण्याचे इतर खेळ

खेळ क्र. 136

जमलेल्या लोकांनी गोलात बसायचं. सूत्रधारानी कुठचातरी एक शब्द बोलायचा. त्याच्या शेजारच्या माणसानी त्या शब्दाचा संबंध असलेला निराळा शब्द बोलायचा. मधे वेळ जाऊ द्यायचा नाही. 'लगेच' हेच या खेळाचं वैशिष्ट्य आहे. त्याच्या पुढच्या माणसानी त्या शब्दाशी संबंधित निराळा शब्द बोलायचा. मग पुढच्यानी, त्याच्या पुढच्यानी बोलायचा. शब्द संबंधितच हवा. एक उदाहरण सांगतो. सूत्रधार म्हणाला 'लोकशाही'. पुढची व्यक्ती म्हणाली 'राजकारण' पुढचा माणूस म्हणाला 'घाणेरडी वागणूक'. इथे सूत्रधार त्याला अडवणार. कारण एकच शब्द हवा असाही नियम आहे. मग तो माणूस दुरुस्ती करून शब्द सांगतो, 'घाण'. पुढचा म्हणतो 'स्वच्छता', पुढे 'झाडू', पुढे 'आप', केजरीवाल, हजारे, उपोषण, लोकायत, कायदा, आंधळा, डोळे, चष्मा, ऑपरेशन, मृत्यू, इच्छामरण, मृत्युपत्र, वारस, संपत्ती, पैसा, श्रीमंती, मध्यमवर्गीय, सामान्य, मी, असामान्य, पंतप्रधान, राष्ट्रपती, अधिकार, गैरवापर.

या खेळात गैरवापर हा 30 वा शब्द आहे. अपेक्षा अशी की 15 लोकं गटात बसलेली असली तर 30 शब्द तरी सुचावेत. मूळ शब्दापासून भरकटत जातं की काय असं वाटतं, पण प्रत्येक शब्दाचा आधीच्या शब्दाशी संबंध असतो.

खेळ क्र. 137

याच खेळाचा दुसरा प्रकार म्हणजे जमलेल्या लोकांचे 2 गट करायचे, मधे अंतर ठेवून दोन गटांनी बसायचं आणि दोन गटांची दोन फेऱ्या पूर्ण करण्याची शर्यत लावायची. त्यासाठी दुसरा सूत्रधार मात्र लागतो.

खेळ क्र. 138

जमलेल्या प्रत्येकासाठी बाकीच्यांनी एक टोपण नाव त्याच्या देखत ठरवायचं आणि त्याच नावानी त्याला हाक मारायची. हा खेळ कार्यक्रमाच्या अगदी सुरुवातीला घेतला तर फायदा होतो कारण त्यानंतर त्या टोपणनावाचाच

वापर करायचा. सगळ्यांची टोपण नावं सगळ्यांच्या लक्षात राहत नाहीत. स्मरणशक्ती कळते.

खेळ क्र. 139

या खेळाचा दुसरा प्रकार म्हणजे प्रत्येकानी प्रत्येकाला टोपण नाव ठेवायचं, पण ते आपापल्या कागदावर लिहून काढायचं. प्रत्येकाला निराळं काहीतरी नाव सुचणार. नंतर ती सगळी नावं वाचताना फार गंमत वाटते.

खेळ क्र. 140

एका कुठच्या तरी व्यक्तीनी सूत्रधाराशेजारी खुर्चीवर बसायचं. सूत्रधारानी त्या व्यक्तीला सांगायचं की हे बाकीचे गटातले लोक काहीही बोलोत तुम्ही सगळं ऐकून घ्या. कानात बोळे घालायचे नाहीत, कानावर हात ठेवायचे नाहीत. मग तात्पुरतं त्या व्यक्तीला हॉलच्या बाहेर जायला सांगायचं.

बाकीच्या लोकांचे 2 गट करायचे. एका गटाला सांगायचं की त्या हॉलबाहेर गेलेल्या व्यक्तीची परत आल्यावर सुरुवातीला खूप स्तुती करायची. दुसऱ्या गटानी हळूहळू बोलण्याचा पवित्रा बदलून तो टीकेकडे वळवायचा आणि त्यानंतर खूप निंदा, निर्भत्सना करायची. अंगाला हात लावायचा मात्र नाही. काय बोलायचं ते तोंडानी. 5 मिनिटांत खेळ संपवायचा.

त्यानंतर त्या व्यक्तीला विचारायचं की दोन प्रकारच्या लोकांनी दोन प्रकारच्या वागण्याबोलण्याचा नमुना दाखवला. त्यातलं काय जास्त लक्षात राहायलं? स्तुती का निंदा? काय जास्त काळ मनात राहील? त्या व्यक्तीचं जे उत्तर असेल तो त्या व्यक्तीचा स्वभाव असेल. प्रत्येकानी स्वतःबद्दल अंतर्मुख होऊन या खेळाच्या निमित्तानी विचार करावा. चांगल्या गोष्टी आपण जास्त प्रमाणात मनात साठवतो की वाईट गोष्टी जास्त मनावर घेतो?

खेळ क्र. 141

अशी कल्पना करा की तुम्ही पेपर सेटर आहात. प्रत्येक माणसाच्या आयुष्यातल्या यश अपयशाची तुम्हाला परीक्षा घ्यायची आहे. किती विषयांची परीक्षा घ्यायची तेही तुम्हीच ठरवायचं आहे आणि एकूण मार्क 1000 धरून कुठच्या विषयाला किती मार्क ठेवायचे हेही तुम्हीच ठरवायचं आहे.

समजण्यासाठी एका विवाहित पुरुषानी जो पेपर सेट केला होता त्याबद्दल

सांगतो. ज्यानी त्यानी स्वतःचं सेटिंग केलं की प्राधान्यं कळतात.

1) नवराबायकोचे सुखाचे, आनंददायक लैंगिक संबंध	400	मार्क
2) आहार, व्यायाम दोन्हीवर नियंत्रण ठेवून सांभाळलेली तब्येत	200	”
3) सासर, माहेर दोन्हीकडच्या नातेवाइकांशी सलोख्याचे संबंध	100	”
4) मुलांसाठी वेळ देणं	100	”
5) पुरेसे पैसे मिळवणं आणि नियमित बचत करणं	200	”
एकूण –	1000	”

खेळ क्र. 142

कुठच्याही एका व्यक्तीनी सूत्रधाराशेजारच्या खुर्चीवर बसायचं. समोरच्या मिश्रगटानी त्या व्यक्तीला अनेक प्रश्न विचारायचे, पण त्या व्यक्तीनी फक्त मानेनी हो नाही सांगायचं. शब्द वापरायचे नाहीत. प्रश्न विचारणारांची ही एक प्रकारे परीक्षाच आहे, कारण हो किंवा नाही ज्याचं उत्तर असेल असे प्रश्न विचारायचे आहेत. एका व्यक्तीला 2 ते 3 मिनिटं असे प्रश्न विचारल्यावर सूत्रधारानी खेळ थांबवायचा.

आता प्रश्न विचारणाऱ्यांची खरी परीक्षा सुरू होणार. खुर्चीवरच्या माणसाचं बाह्यरूप तर दिसतंच आहे. पण समोर बसलेल्यांनी त्याचा स्वभाव, आवडी निवडी, शिक्षण, कामधंदा, खेळाची, कलांची आवड सगळं ओळखायचं आहे. थोडक्यात समोर त्या व्यक्तीकडे नुसतं बघून जे ओळखणं शक्य नाही ते सगळं ओळखायचं आहे. खुर्चीवरची व्यक्ती बदलत राहायची.

खेळ क्र. 143

हजर असलेल्या सगळ्यांनी जोड्या बनवायच्या. विषम संख्या झाली तर एकानी सूत्रधाराला मदत करायची, कारण पुढे बरंच काम करायचं आहे. सगळ्या जोड्यांनी हॉलभर पांगून 2 मिनिटांत एकमेकांची माहिती विचारायची.

कुठच्यातरी जोडीनी पुढे येऊन एकमेकांची माहिती सांगायची. स्वतः स्वतःविषयी मात्र बोलायचं नाही.

त्यानंतर दुसऱ्या जोडीनी पुढे यायचं. आधीच्या जोडीची माहिती सांगायची आणि आपल्या जोडीचीही माहिती 2 मिनिटांत सांगायची.

यापुढे प्रत्येक नवीन जोडीनी आधीच्या जोडीची माहिती आणि आपल्या जोडीची माहिती सांगायची. या पद्धतीनी सगळ्या जोड्यांची माहिती सांगून

होईपर्यंत खेळ चालेल.

सूत्रधारानी आणि त्याला मदत करायला आलेल्या व्यक्तीनी कागदाचा, पेनचा वापर करून सगळी टिपणं करायची. कोणाचं जोडीच्या बोलण्याकडे लक्ष होतं, जोडीपैकी कोण जास्त बोललं, कोण कमी बोललं, जोडीशी बोलताना स्त्री किंवा पुरुष याचा काही परिणाम झाला असं वाटलं का?

सूत्रधारानी आणि त्याच्या सहकाऱ्यानी ही सगळी टिपलेली निरीक्षणं वाचून दाखवायची.

खेळ क्र. 144

4-5 लोकांना खोलीबाहेर पाठवायचं खोलीतल्यांनी किचकट तपशिलाचा मजकूर लिहून काढायचा. एकाला आत बोलावून तो तोंडी सांगायचा. त्यांनी दुसऱ्याला आत बोलावून तो मजकूर तोंडी सांगायचा. पहिल्यानी मजकुरात दुरुस्ती करायची नाही. त्यानी तिसऱ्याला आत बोलावून तो सांगायचा. अशा पद्धतीनी शेवटचा माणूस त्यातला फारच कमी मजकूर सांगू शकतो. ऐकणाऱ्यांनी बोलायचं मात्र काही नाही.

या सगळ्याचा एकच साधा अर्थ होतो. प्रत्येकानी सोपं बोलायला शिकायला हवं. सांगोवांगी म्हणजे काय, अफवा म्हणजे काय हे डोळ्यादेखत प्रत्यक्ष दिसतं.

खेळ क्र. 145

सगळ्यांनी मिळून एका गोष्टीची चर्चा करायची आहे. नवराबायकोच्या संसारात घरातले निर्णय कोण घेतं हे कसं ओळखायचं या निकषांची यादी बनवायची. उदाहरणार्थ–

1) रोजचं वर्तमानपत्र आधी कोण वाचतं?
2) जेवणाची वेळ कोणाच्या सोयीनी ठरते?
3) राहायचं गाव कोणी ठरवलं?
4) चहाची वेळ कोणाच्या सोयीनी ठरते?
5) मुलांच्या शाळेचं माध्यम कोणी ठरवलं?
6) घर कुठे बांधायचं किंवा घ्यायचं कोणी ठरवलं?

तुम्ही सगळे मिळून ही यादी वाढवायची आहे असा हा खेळ आहे. त्यातली उत्तरं महत्त्वाची नाहीत. प्रश्नांची यादी महत्त्वाची आहे.

खेळ क्र. 146

जमलेल्यांपैकी एकानी पुतळा व्हायचं. कुठचीही पोझ घ्यावी. 4-5 जणांनी सगळ्या बाजूंनी निरीक्षण करून मग पुतळ्याकडे पाठ करून बसायचं. इतरांनी प्रश्न विचारायचे. त्या 4-5 लोकांनी आळीपाळीनी बारीक वर्णनं करायची.

त्यानंतर पुतळा बदलायचा. वर्णन करणारी माणसं बदलायची. शक्यतोवर सगळ्यांना संधी मिळेल असं बघायचं.

खेळ क्र. 147

हा असंबद्ध बोलण्याचा खेळ आहे. एका वाक्याचा दुसऱ्या वाक्याशी काही संबंध असता कामा नये. हे सोपं नाही.

4-5 लोकांनी साधारण दोन मिनिटं असंबद्ध बोलण्याच्या या स्पर्धेत भाग घ्यायचा. सर्वांत कोण जास्त प्रभावीपणे असंबद्ध बोलेल तो जिंकला असं जाहीर करायचं.

●

11) गोलचर्चेचे खेळ

महत्त्वाच्या गंभीर विषयांवर थोडक्यात आपले विचार व्यक्त करायचे; पण ते गोलात बसून ओळीनी एकेकानी एक-दोन वाक्यात सांगायचे असा हा प्रकार असतो. याला खेळ म्हणावं का नाही असाही काहींना प्रश्न पडेल. मी त्यांना खेळ समजतो कारण विषय महत्त्वाचे असले तरी एक-दोन मिनिटात प्रत्येकानी थोडं बोलायचं असतं.

खेळ क्र. 148

सूत्रधारानी गोष्टीचा काही भाग सांगायचा. पुढचा इतरांनी थोडक्यात पुरा करायचा. गोष्टीच्या पहिल्या भागाचे काही नमुने देतो.

1) लग्न ठरल्यावर निनावी पत्र आलं. मुलीच्या वाईट वर्तणुकीविषयी.
2) लग्न ठरवल्यावर नवरा दारूड्या आहे असं कळलं.
3) मुलीचं लग्नाआधी दुसऱ्यावर प्रेम होत असं तिनी सांगितलं.
4) मुलानी लग्नाआधी सांगितलं की धंद्यात त्याला बरंच कर्ज आहे.
5) लग्नानंतर कळलं की एकत्र कुटुंबातच राहायचं आहे. आधी माहिती नव्हतं.
6) लग्नानंतर कळलं की मुलीला समलिंगी संबंधही आवडतात.

याच्या पुढचा भाग प्रत्येकानी दोन-तीन ओळीत निराळ्या कागदावर लिहावा आणि सूत्रधाराकडे द्यावा.

विचारपद्धती कळायला फार मदत होते.

खेळ क्र. 149

'स्वभाव' याची व्याख्या आपापल्या कागदावर लिहून काढा आणि मग त्याची सगळे मिळून चर्चा करा.

खेळ क्र. 150

माणसाच्या आयुष्यातली सर्वांत दुःखाची घटना काय हे स्वतंत्र कागदावर लिहा आणि मग त्याविषयी चर्चा करा.

खेळ क्र. 151

माणसाच्या आयुष्यातली सगळ्यात आनंदाची घटना काय हे स्वतंत्र कागदावर लिहा आणि मग त्याविषयी चर्चा करा.

खेळ क्र. 152

समानधर्मीयांच्या गटानी एकत्र व्हायचं असा खेळ आहे. इथे धर्म म्हणजे हिंदू, मुस्लिम, ख्रिश्चन असे धर्म नाहीत. समविचारी लोक असा याचा अर्थ आहे. तो गट ठरवण्यासाठी बोलायला 5 मिनिटं आहेत.

त्यानंतर आपण निवडलेल्या विचार गटाची वैशिष्ट्यं सांगायची आहेत. जेवढी लोकं एक एक करून त्या त्या गटाची खासियत सांगू शकतील तेवढा विचारांमधे स्पष्टपणा येईल.

खेळ क्र. 153

जमलेल्या लोकांनी गोलात बसून एका विषयावर चर्चा करावी. ओळीनी प्रत्येकानी एकेक मुद्दा मांडत चर्चा पुढे न्यावी. एक विषय सांगतो.

आई-वडलांचं मुलांवर खूऽऽप प्रेम आहे. त्यांचे नि मुलांचे संबंध अतिशय जवळचे असणार असं गृहीत असतं, पण प्रत्यक्षात तसं होत नाही. अनेक ठिकाणी ते संबंध बिघडलेले दिसतात. काय कारणं असतील आणि त्यावर उपाय काय?

खेळ क्र. 154

नवऱ्याला किंवा बायकोला घटस्फोट का घेणार यासंबंधी शेवटची संधी देणारं पत्र बोलून दाखवायचं.

खेळ क्र. 155

एका मध्यम आकाराच्या सपाट हॉलमधे हा खेळ खेळावा.

4 कोपऱ्यांतून चौघांनी एकाच वेळी एकदा विषय मांडणं. श्रोते मधे बसलेले. कोणाचं बोलणं परिणामकारक, आकर्षक ते श्रोत्यांनी ठरवायचं. त्याची कारणं शोधायची आणि त्यावर सगळ्यांनी मिळून चर्चा करायची. काही वेळानंतर वक्ते आळीपाळीनी बदलायचे.

खेळ क्र. 156

जमलेल्या लोकांनी गोलात बसून एका विषयावर चर्चा करायची.

परालंबित्वापेक्षा स्वावलंबी जरूर बनावं. स्वावलंबनानी आत्मविश्वास वाढतो. आत्मविश्वासाचं रूपांतर अहंकारात होण्याची शक्यता असते. अहंकारामुळे दुसऱ्यावर अन्याय होण्याचीही शक्यता असते.

खेळ क्र. 157

जमलेल्या लोकांनी गोलात बसून या विषयावर चर्चा करायची. सध्याच्या परिस्थितीबद्दल हाताळण्याचे 4 पर्याय आहेत. तुमचा प्रकार कुठचा ते प्रत्येकानी सांगावं.

1) आसपासचं जग आहे तसं पसंत असणं.
2) आसपासचं जग आहे तसं नाईलाजानी मान्य करणं.
3) आसपासचं जग समजून घेऊन त्याला चांगल्या पद्धतीनी बदलण्याचा प्रयत्न करणं.
4) आसपासच्या जगाबद्दलच्या नाराजीमुळे जिथे-तिथे चिडचिड, भांडण करणं.

खेळ क्र. 158

जमलेल्या लोकांनी गोलात बसून एका विषयावर चर्चा करावी. स्वतःचं म्हणणं कारणासकट सांगणं महत्त्वाचं आहे. विषय असा – माणसाला किती कपडे असणं योग्य आहे? त्यावर किती खर्च करणं योग्य?

खेळ क्र. 159

जमलेल्यांनी गोलात बसून या विषयावर चर्चा करून स्वतःचे अनुभवही सांगावेत.

'आत्मविश्वास आणि अहंकार यातला नेमका भेद'

खेळ क्र. 160

जमलेल्यांनी गोलात बसून स्वतःला कुठच्या जातींची नावं आणि त्यांची वैशिष्ट्यं यांच्याबद्दल माहिती आहे हे सांगायचं.

खेळ क्र. 161

जमलेल्यांनी गोलात बसून सरकारी आणि खाजगी नोकरी, नोकरी आणि व्यवसाय, व्यवसाय आणि धंदा यातले फरक आणि त्यापैकी स्वतःला काय पसंत आहे आणि त्याची कारणं हे एकेक करून सांगायचं.

खेळ क्र. 162

जमलेल्यांनी गोलात बसून परदेशात स्थायिक व्हायचं, तात्पुरतं काही वर्षांसाठी राहायचं, किंवा भारतातच राहण्याचा आग्रह धरायचा, यापैकी कुठचा पर्याय योग्य याबद्दल स्वतःचं मत कारणासकट प्रत्येकानी सांगायचं.

खेळ क्र. 163

जमलेल्यांनी बसून विवाह या विषयाचा संबंध नाही असं काय आहे, असे विषय कुठचे याची चर्चा करायची.

खेळ क्र. 164

जमलेल्यांनी गोलात बसून एका विषयाची चर्चा करायची.

खात्रीशीरपणी मुलगा किंवा मुलगी होईल अशी सोय आहे अशी कल्पना करा. काय हवं? एकच मूल होणार. काय ठरवाल? कारण काय?

खेळ क्र. 165

जमलेल्या प्रत्येकाला व्यवस्थित ड्रायव्हिंग येतं अशी कल्पना करा. स्कूटरवरून, मोटारसायकलवरून जायचंय. तुम्ही ड्रायव्हर होणार का पिलियन? प्रवास बराच आहे. कारणासकट निर्णय सांगा.

खेळ क्र. 166

गोलात बसून प्रत्येकानी एक-दोन वाक्यं विषय निवडून बोलणं. एखादा विषय ठरला की, त्याविषयीच सगळ्यांची एक-दोन वाक्यांची फेरी व्हावी. काही सामाजिक प्रश्नांचे विषय देतो आहे. विषयांवर काही बंधन नाही.

1) कर देणारे विरुद्ध कर न देणारे
2) घराघरात स्वतःचा कचरा जिरवणं
3) पाण्याची बचत
4) वाहन चालवतानाची जबाबदारी
5) गुन्हा करणारे आणि पोलीस

खेळ क्र. 167

आदरातिथ्याच्या स्वस्तात स्वस्त कल्पनेविषयी चर्चा

खेळ क्र. 168

तरुणांच्या वयस्कर पालकांनी पुढच्या पिढीचं मध्यमवयीन आयुष्य कसं असेल ते सांगणं.

खेळ क्र. 169

तरुण मुलगा-मुलगी यांनी आजी-आजोबांची भूमिका करणं, नवीन पिढीच्या तक्रारी सांगणं.

खेळ क्र. 170

वस्तू विकत घेताना विचार करण्याच्या 4 पद्धती लोकं वापरतात. 1) होमवर्क करतात. दर्जा, किंमत, बजेट ठरवतात; मग खरेदी करतात. 2) आधी खरेदी करतात, मग शंका येऊन चौकशा करतात. 3) बेदरकारपणे खरेदी करतात, मग बघतही नाहीत. 4) मर्यादित होमवर्क आणि लगेच खरेदी करतात. – तुमची पद्धत काय? त्याचं कारण काय?

●

12) प्रसंग चर्चा

सूत्रधारानी एखादा प्रसंग सांगायचा. मग मिश्रगटानी त्यावर 10 मिनिटांत चर्चा करायची. गोलचर्चेसारखं यामधे ओळीनी प्रत्येकानी बोलावं असं बंधन नसेल. यालाही काही जण खेळ मानणार नाहीत; पण अशा विषयांचं निराळं प्रकरण करण्याऐवजी खेळ विभागातच त्याचा समावेश करायचा ठरवला.

त्याचा आणखी एक फायदा म्हणजे संपूर्ण कार्यक्रमभर मजाच मजा, याऐवजी अशा गंभीर विषयांना खेळाच्या नावानी प्रवेश मिळण्याची शक्यता असतेच.

प्रसंग 171

मुलगा-मुलगी यांचं लग्न ठरलं आहे. लग्नाचा दिवस अगदी जवळ आलाय. हुंडा वगैरे दोन्ही कुटुंबांना मान्य नाही. या सगळ्या चर्चा होऊन हे लग्न ठरलेलं आहे.

तेवढ्यात मुलाचे वडील मुलीच्या वडलांना कळवतात की लवकरच लग्न करणाऱ्या भावी जोडप्यासाठी जो फ्लॅट घेतलाय, त्याचं 'पझेशन' घ्यायचंय आणि बिल्डरला द्यायला 5 लाख रुपये कमी पडतायत ते जरा देता का?

या प्रसंगाची चर्चा करून यावर उपाय शोधायचा प्रयत्न करा.

प्रसंग 172

मुलगा-मुलगी बघण्याचा कार्यक्रम झालेला आहे. दोन कुटुंबांनी होकार-नकार कळवायचाय. दोघांच्या आई-वडलांचं बोलणं चालू आहे. त्यात एका कुटुंबाचं म्हणणं आहे की लगेच निर्णय सांगा. आमचा होकार आहे. दुसऱ्या कुटुंबाला वाटतंय की महिनाभर तरी वेळ द्यावा. योग्य काय याबद्दल चर्चा करा.

प्रसंग 173

लग्न ठरलंय. पण मुलाला प्रोजेक्टसाठी, नोकरी टिकवण्यासाठी लगेच परदेशात जाणं भाग आहे. तिथे बायकोला लग्न झाल्याशिवाय जाता येणार नाही. साधं नोंदणी-लग्न 'नोटिस-पीरिअड'च्या प्रश्नामुळे शक्य नाही. धार्मिक विधीपूर्वक

लग्न कोणालाच पसंत नाही. निर्णय कसा घ्यायचा?

प्रसंग 174

बायको वेळेवर औषध घेत नाही अशी नवऱ्याची तक्रार आहे आणि नवरा व्यायाम करत नाही अशी बायकोची तक्रार आहे. काय करायचं?

प्रसंग 175

नवऱ्याला कामासाठी बाहेर निघायला आधीच उशीर झालाय. बायकोला किंचित ताप आलाय अशी शंका येतेय. दुसरं कोणी घरात नाहीय. काय करायला पाहिजे, याबद्दल चर्चा करा.

प्रसंग 176

चार प्रसंग सांगतो. तुमचा काय विचार असेल ते सांगा.

1) महत्त्वाच्या कामासाठी जायचं होतं; पण रहदारीमुळे गाडी चुकली.
2) काही न कळवता मुलगी रात्री उशिरा घरी आली आणि त्याबद्दल काहीही सांगत नाहीय.
3) मुलानी सांगितलं की, त्यानी अमेरिकेत एका ब्लॅक मुलीशी लग्न ठरवलंय.
4) नवरा-बायको दोघांच्याही चांगल्या ओळखीचे पाहुणे आहेत, पण ते कल्पनेपेक्षा फार दिवस राहिले. त्यांचं काय करायचं?

प्रसंग 177

महत्त्वाची एक व्यक्ती मीटिंगला आलेली नाहीय. काही कळवलं पण नाही. काय झालं असेल याविषयी गटाची चर्चा. त्या व्यक्तीविषयी, परिस्थितीविषयी चर्चा करायची.

प्रसंग 178

अर्धांगवायूमुळे धड चालता-बोलता येत नाही अशी व्यक्ती सांगतेय की ती इतरांवर अवलंबून आहे, पण ही परिस्थिती सगळ्यांनी आनंदानी मान्य केली आहे. त्यामुळे ती आजारी व्यक्ती आनंदात आहे. तुमचं काय मत आहे?

क्र. 179

एक प्रश्न– नवरा-बायको भागीदारी कशात असते - कशात नसते - चर्चा करा. एकूण 14 मुद्दे आहेत.

1) पैसे मिळवणं 2) नोकरी 3) घरखर्च
4) लाच 5) आई-वडील-सासू-सासरे 6) मुलं
7) मुलांची लग्नं 8) नातवंडं 9) मालमत्ता
10) शारीरिक संबंध 11) आजार
12) श्रद्धा 13) कर्मकांडं 14) राजकारण

प्रश्न क्र. 180

तुमच्या लग्नातल्या पार्टनरशिपचं परसेंटेज सांगा.

1) पैसे कमावण्यात 2) मुलांच्या वाढीत
3) घरकामात 4) जनसंपर्कात
5) सामाजिक कामात

●

13) विधानावर चर्चा

खेळांचा उपयोग होतोच, पण कार्यशाळेच्या मधे विचारांचा डोसही द्यावा लागतो. सूत्रधारानी फक्त एका वाक्याचं एक विधान करायचं नि मग लोकांनी त्यावर चर्चा करायची. सूत्रधारानीही त्यात भाग घ्यायला हरकत नाही.

मागे एका कार्यशाळेच्या वेळी निमंत्रकांना ही कल्पना इतकी आवडली की, त्यांनी यापैकी काही विधानं टाइप केली. त्याच्या मोठ्या आकाराच्या पाट्या बनवल्या आणि भिंतीवर त्या लावण्या काढण्याची सोय ठेवली. एवढी मेहनत, एवढा खर्च बघून मी त्यांना म्हणालो, एका दिवसासाठी तुम्ही फार मेहनत घेतलीत. त्यावर ते म्हणाले, 'हे काम एका दिवसासाठी नाही. हा आमचा यापुढे आयुष्यभरासाठीचा खजिना आहे.'

मी जीवनसाथमधे अशा पाट्या वापरत नाही, पण मला त्यांची पाट्या बनवण्याची कल्पना चांगली वाटली.

विधान क्र. 181

सर्वसाधारणपणी भारतीय मराठी सुशिक्षित मध्यमवर्गीय माणसाच्या वैवाहिक आयुष्यातल्या या 25 अवस्था असतात.

1) लग्नाविषयी विचार नाही.
2) लग्नाविषयी विचार चालू
3) कोणीही मनात भरलं नाही.
4) दोन चार व्यक्ती मनात भरल्या.
5) एक व्यक्ती मनात पक्की आहे.
6) एकाच व्यक्तीशी बोलणं चालू.
7) लग्न ठरलं
8) लग्न ठरल्यावर ओळख वाढवणं चालू.
9) लग्न झालं.
10) जोडीदाराविषयी अर्धवट खात्री.
11) जोडीदाराविषयी बराच विश्वास वाटतो.
12) एकमेकांशी जुळलं असा विश्वास
13) मुलाचा जन्म
14) लहान मूल वाढवतानाचं सहजीवन
15) मूल/मुलं कॉलेजमधे
16) लग्नाच्या वयाची मुलं आणि स्वतःच्या जोडीदाराबरोबर सहजीवन
17) मुलांचे विवाह ठरवताना
18) मुलांचे विवाह - नातवंडांचा जन्म
19) सहजीवन अडखळत कंठणं
20) भांडणं-रुसवा

21)अनेकदा घटस्फोटाचा विचार 24)तेही अशक्य याची जाणीव
22)घटस्फोट अशक्य ह्याची जाणीव 25)नीरसपणी रेटलेला संसार.
23)परस्त्री परपुरुषात मन गुंतणं

यातल्या क्रमाविषयी, खरेखोटेपणाविषयी मोकळी चर्चा करावी.

विधान क्र. 182

लग्न जुळवण्याबद्दल लग्नाच्या मुलानी किंवा मुलीनीच बोलणी, फोन, पत्रं हे करायला हवं. दुसऱ्यानी म्हणजे आईवडलांनी का ते करायचं?

शक्यता 1) कमीपणा वाटतो?

शक्यता 2) समोरच्याला ते रीतीप्रमाणे नाही असं वाटेल अशी भीती?

शक्यता 3) कुटुंबातले इतर बेजबाबदार आहेत असं समोरच्याला वाटतं.

तुम्हाला काय वाटतं?

विधान क्र. 183

आपलं कोणावर प्रेम असलं तरी त्या प्रेमाच्या कारणांचे 3 सारखे भाग असतात.

एकतृतीयांश बाह्यरूप

एकतृतीयांश आपली दुसऱ्यावर प्रेम करण्याची क्षमता

एकतृतीयांश दुसऱ्याला आपण किती आवडलो, याबद्दलचा आपला अंदाज

विधान क्र. 184

बायकोशी योग्य वागण्याचं शिक्षण पुरुषांना दिलेलंच नसतं. मुलींना मात्र लहानपणापासून नवऱ्याशी, सासरी वागण्याची तालीम दिलेली असते.

विधान क्र. 185

प्रत्येक अविवाहित मुला-मुलीला मनातून असं वाटत असतं की दुसऱ्यानी प्रयत्न करून आपल्याला शोधावं. आपण स्वतः त्यासाठी मेहनत करायला नको.

विधान क्र. 186

प्रत्येकाला आपापल्या लायकीप्रमाणे नवरा किंवा बायको मिळते.

विधान क्र. 187

नवरा-बायको दोघांनाच माहिती असलेली गुपितं संख्येनी बरीच झाली की

त्यांचं जुळायला लागतं.

विधान क्र. 188

नवरा-बायकोमधली इतरांवरची टीका या कुचाळक्या नाहीत. आणखी तिसऱ्याशी त्याविषयी बोलणं हे मात्र 'गॉसिप' म्हणजेच कुचाळक्या होतात.

विधान क्र. 189

प्रेम कसं मोजायचं याबद्दलच्या कल्पना, चर्चा कराव्यात. एक व्याख्या अशी – ज्या माणसाची आनंददायक आठवण जास्तीत जास्त वेळेला आपल्याला येते त्यावरून प्रेमाचं मोजमाप करावं.

विधान क्र. 190

कोणाचं तरी लग्न त्या लग्न करणाऱ्या दोघांनी एकमतानी ठरवून मोडलं तर त्यात काहीच चूक नाही.

विधान क्र. 191

मुलगा-मुलगी दोन निराळ्या घरांच्यातले असतात. आपलं ते योग्य वळण अशी दोघांचीही भूमिका असते. पुढे काय होतं ते महत्त्वाचं असतं. नुसतं लग्न ठरणं म्हणजे कोणाबरोबर जुळवून घ्यायचं ते ठरतं एवढंच.

विधान क्र. 192

नवरा-बायकोपैकी एकाचा काही आग्रहच नसेल तर सगळं सुरळीत चालतं; पण दोघंही आग्रही आणि विरुद्ध दिशांना खेचणारी असली तर काय हा खरा प्रश्न असतो.

विधान क्र. 193

प्रत्येक जोडप्याचा प्रत्येक बाबतीतला विचार जुळणारा किंवा पूरक आणि त्या विचारातली अवस्था जुळली तर मजा येते, नाहीतर समविचारींमधेही मतभेद होऊ शकतो.

विधान क्र. 194

एखाद्याची इतरांशी मैत्री लवकर होते, एखाद्याची उशिरा होते. हा फरक नवरा-बायकोंच्या स्वभावातही असू शकतो.

विधान क्र. 195

एक माणूस दुसऱ्याला बदलू शकत नाही. व्यक्तीला स्वतःला पटेल तेव्हाच वागणुकीत बदल ती स्वतःहून करते. त्याचा वेगही कमी-जास्त असू शकतो.

विधान क्र. 196

नवरा-बायको, मुलगा, मुलगी, सून-जावई या नात्यांतली, सर्वांत कठीण परीक्षा आपल्याला ते आवडतात का ही नसून आपण त्यांना आवडतो का ही आहे.

विधान क्र. 197

एकत्र कुटुंब आणि स्त्रीपुरुष असमानता ह्या एकच गोष्टी आहेत.

विधान क्र. 198

पालकांपेक्षा नवरा किंवा बायको एकमेकांच्या जास्त जवळचे झाले तर ती आनंदाची गोष्ट आहे.

विधान क्र. 199

परक्या व्यक्तीबरोबर पैशाचे व्यवहार केल्यानीच प्रगल्भता येते. पैशांबद्दल मतभेद होऊन, ते मिटवता येण्याचा अनुभव महत्त्वाचा असतो. स्त्री-पुरुष यांच्यात फार तफावत व्हायला नको असेल, तर यासाठी स्त्रीनीही पैशाचे व्यवहार, मतभेद, समेट केले पाहिजेत. त्यासाठी नोकरी धंदा आवश्यक आहे. छोट्या व्यवहारानी सुरुवात करावी.

विधान क्र. 200

विवाह ही सतत प्रगती किंवा अधोगती होणारी गोष्ट आहे. त्यामुळे त्याच्यावर सतत काम करत राहावं लागतं.

विधान क्र. 201

संसाराच्या सुरुवातीला आपला संसार सर्वांत चांगला चाललाय असं वाटत असलं तर ते नैसर्गिक आहे. खरी परीक्षा नंतर असते.

विधान क्र. 202

परदेशात स्थायिक होणाऱ्या जोडप्याचं एकमेकांशी न जुळण्याची शक्यता जास्त असते.

विधान क्र. 203

नवरा-बायको एकमेकांकडून काय शिकले हे महत्त्वाचं.

विधान क्र. 204

विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठल्याही अवस्थेत दुरुस्त करता येतं. जेवढी जास्त आणि उशिरा दुरुस्ती तेवढी जास्त कठीण हे मात्र खरंच.

विधान क्र. 205

साहित्यिक साहित्यनिर्मिती करून इतरांवर उपकार करत नाही. कारखानदार कारखाना काढून इतरांवर मेहेरबानी करत नाही. दुकानदार दुकान चालवून इतरांवर उपकार करत नाही.

मूल जन्माला घालून आपण मुलावर उपकार करत नाही. आपल्या इच्छेमुळे आपण मुलाला जन्म देतो.

विधान क्र. 206

आपल्या आईवडलांपेक्षा आपलं मुलांवर जास्त प्रेम असतं.

विधान क्र. 207

मुलांचं पोषण पालकांनी करावं लागतं; पण मुलं फुलतात मात्र बाहेरच्या अनुभवानी.

विधान क्र. 208

आधी मुलांना बडवून मग भारी कपडे खरेदी करणं आणि खोटं वागून नंतर देवपूजा करणं हा एकच प्रकार आहे.

विधान क्र. 209

कुटुंबप्रमुख म्हणून स्थान पाहिजे असलं तर पिरॅमिड लक्षात ठेवा. उच्चस्थानी एकाच माणसाला जागा असते. साहजिकच त्यात एकटेपणा असतो, नवरा-बायकोची समान भागीदारी असली तर त्यात एकटेपणा नसतो.

विधान क्र. 210

एका जोडप्यानी नव्वदाव्या वर्षी घटस्फोट घेतला.

घटस्फोटामुळे मुलांवर वाईट परिणाम होईल, अशी भीती त्यांना वाटत होती. त्यामुळे मुलं मरेपर्यंत त्यांनी घटस्फोट टाळला.

काय वाटतं तुम्हाला?

विधान क्र. 211

खाद्यपदार्थ बनवून त्याचा आग्रह करणं ही आधीच्या पिढीची आपुलकी दाखवण्याची भाषा आहे. ती नव्या पिढीत बदलणारच.

विधान क्र. 212

चूक काढण्याचा स्वभाव असेल आणि ठरवलं तर प्रत्येकाची प्रत्येक गोष्टीत चूक काढता येते.

विधान क्र. 213

जे बदलता येईल ते बदलावं. बदलता येणार नाही ते स्वीकारावं.

विधान क्र. 214

विषयाची गोडी लागली तर कुठचाही विषय कुठच्याही वयात शिकता येतो. वय त्यात मधे येत नाही.

विधान क्र. 215

जे पैशानी स्वस्त ते लोकप्रिय होतं – कारण कनिष्ठ वर्ग ते घेतो. उत्तम वस्तू घेणारा तो उच्च/श्रीमंत वर्ग असतो. मध्यमवर्गाचं काही सांगता येत नाही कारण तो उत्तम आणि स्वस्त निवडण्याच्या प्रयत्नात असतो आणि बेभरवशासारखा वागतो.

विधान क्र. 216

आपल्या कुटुंबापुरतं बघणाऱ्यांना, मर्यादित विचार करणाऱ्या छोट्या जगात वावरणाऱ्यांना प्रायव्हेट लिमिटेड असं गमतीनी म्हणतात.

विधान क्र. 217

कोणीतरी पैसे घालवल्याशिवाय दुसऱ्याला पैसे मिळत नाहीत.

विधान क्र. 218

निर्व्यसनी माणूस नसतोच, स्वतःला त्रास करून घेणारं व्यसन का दुसऱ्याला त्रास देणारं हा प्रश्न असतो. शरीराला त्रास देणारं व्यसन का मनाला त्रास देणारं हा प्रश्न असतो.

विधान क्र. 219

काही लोक सुटीच्या आशेनी आठवडाभर काम करतात. काही आठवडाभराच्या कामात कार्यक्षमता टिकावी म्हणून सुटी घेतात.

विधान क्र. 220

नवश्रीमंत इतरांकडे तुच्छतेनी बघण्याचा धोका असतो. खूप पैसे मिळवणाऱ्या तरुणांनी पालकांकडे, इतरांकडे तुच्छतेनी बघण्याचा धोका असतो.

विधान क्र. 221

धाडस करावं, पण झेपेल तेवढं. त्याची उंची हळूहळू वाढवत न्यावी.

विधान क्र. 222

श्रीमंत माणसाला सतत भीती असते की समोरचा आपल्याकडे पैसे किंवा काहीतरी वस्तू मागेल, मदत मागेल.

विधान क्र. 223

पैशानी श्रीमंत आणि सरळ माणसं क्वचित सापडतात.

विधान क्र. 224

राजकारण आणि धंदा यात साम्य असं की जे लोकांना आवडतं ते करतात.

समाजकारण आणि व्यवसाय यात साम्य असं की जे लोकांना आवडायला हवं ते सांगतात.

विधान क्र. 225

आस्तिकांनी नास्तिकतेचा अनुभव घेऊन मग आपलं मत बनवलं तरच त्या मताला अर्थ आहे. श्रीमंतीचा आणि गरिबीचा दोन्ही अनुभव घ्यावा. परदेशात स्थायिक, भारतात स्थायिक दोन्ही अनुभव असले तर त्याविषयी बोलण्याचा

नैतिक अधिकार असतो.

विधान क्र. 226

खऱ्या महत्त्वाच्या गोष्टींबद्दल विचारांची देवाण-घेवाण राहून जाते. कारण छोट्या छोट्या बाबतीत भांडाभांड करून लोक ती संधी आधीच घालवून बसतात.

विधान क्र. 227

विचार लक्षात ठेवायला खेळ जसे उपयोगी पडतात. तशी कर्मकांडं (सण, उत्सव, उपास, व्रत इ.) आचार, इतिहास लक्षात ठेवायला उपयोगी पडतात. पण मूळ कल्पना विसरते, फक्त कर्मकांडं उरतात. विचारासकट कर्मकांडं केली तर संस्कृती सांभाळायला उपयोगी पडू शकतील.

विधान क्र. 228

काही लोकांना स्वतः निर्णय घेणं याचं संकटच वाटतं. त्यांनी सर्व गोष्टींचा निर्णय घेतलेलाच असतो, दुसऱ्यानी निर्णय घ्यावा हा तो निर्णय.

विधान क्र. 229

स्वतःकडे स्वतःतून बघितलं तर त्यात खास काही नाही. स्वतःबाहेरून स्वतःकडे अलिप्तपणे बघता आलं की अभ्यास होतो.

विधान क्र. 230

अनेक विचारांतून स्वतःचा विचार हुडकणं हे खरं मोठं काम असतं.

विधान क्र. 231

अज्ञानातलं सुख आवडणारी, विचाराला नकार देणारी माणसं असतात. डोळे उघडले की मात्र चौफेर सत्य आहे, ज्ञान आहे. डोळे मिटले तरी स्वतःचे विचार चालू आहेत. विचारांपासून सुटका नाही, तर मग दिशा शोधणं हीच खरी अर्थपूर्ण आयुष्याची कल्पना असते.

विधान क्र. 232

(स्वतंत्र कल्पनांची बुद्धिमत्ता) ही एक निराळी बुद्धिमत्ता असते. प्रयोगशील माणसालाच ती उपयोगी पडते. त्यात अपयशाचा धोकाही असतो.

विधान क्र. 233

काही दरवाजे बंद केल्याशिवाय दुसरे काही दरवाजे उघडत नाहीत.

विधान क्र. 234

होकार असो, नकार असो.

निर्णय काही असो. उलगडा महत्त्वाचा असतो.

विधान क्र. 235

गटात चर्चेला बसलेला माणूस बोलतच नसला तर शक्यता दोनच असतात.

1) त्याला चर्चा फालतू वाटल्यामुळे नापसंत असते.

2) स्वतःची लाज वाटते.

विधान क्र. 236

आत्मविश्वासाच्या शिक्षणाबरोबर मुखवटाही येतो. तो काढून विचार करणं जरूर असतं.

विधान क्र. 237

ग्रुप जमला की स्मार्ट उत्तर देण्याच्या मागे जास्त लोकं असतात. खरं उत्तर, खरा विचार ही प्रचलित पद्धत नाही.

विधान क्र. 238

स्वातंत्र्य म्हणजे स्वतःच्या बेड्या निवडण्याचे अधिकार

विधान क्र. 239

सद्गुणाचा अतिरेक म्हणजे बहुतेक वेळा दोषच ठरतो.

विधान क्र. 240

शत्रूचा नायनाट करावा, पण शत्रुत्व जपायचं नाही हे लक्षात ठेवावं.

विधान क्र. 241

जन्मलो - जाणते झालो - आत्ता मरेपर्यंत जगूया असं प्रत्येकाचं ठरलेलं असतं. मधला वेळ कसा काढायचा हा त्या त्या माणसाचा निर्णय असतो.

काहीतरी उद्योग पाहिजे हे तर नक्कीच. चरितार्थ तर चालवायलाच पाहिजे. काही बायका त्यासाठी लग्न करतात. स्वतः काम करायचं तर त्यासाठी शिक्षण, अभ्यास, नोकरी, धंदा, काहीतरी करावं लागतं. खेळ, करमणूक, कला, स्वतःवर प्रेम, दुसऱ्यावर प्रेम, लग्न, संसार, मुलं, कितीतरी पर्याय असतात. समाजकारण, राजकारण हेही शक्य असतं. कुचाळक्या, भांडणं, खटले, मारामाऱ्या हेही करता येतं. मरेपर्यंत यातलं काय करत जगायचं हा स्वतःच्या निर्णयाचा प्रश्न असतो.

विधान क्र. 242

आपल्यासमोरच्या बहुतेक अडचणींना आपणच जबाबदार असतो.

विधान क्र. 243

आपल्याला जे व्हावंसं वाटतं त्यातलं सर्वोत्तम आणि सर्वांत वाईट हे घडत नाही. त्यामधल्या पर्यायांचे मात्र तपशील रंगवून ठेवावेत. त्यापैकीच काहीतरी नव्याण्णव टक्के घडतं.

विधान क्र. 244

प्रश्न सोडवण्याचा एक मार्ग म्हणजे त्यापेक्षा मोठ्या प्रश्नाला तोंड देणं. त्यापेक्षा मोठा आनंद शोधणं अधिक चांगलं.

विधान क्र. 245

मैत्रीच्या व्याख्येमधे हे अभिप्रेत आहे की कुठचाही विषय वर्ज्य नाही. मग ते नातं कुठचंही असो. मालक-नोकर, शिक्षक-विद्यार्थी, पालक-पाल्य, नवरा-बायकोदेखील. वरिष्ठ-कनिष्ठ प्रकरण डोक्यातून पूर्ण काढायला पाहिजे.

विधान क्र. 246

आपला देश, देशप्रेम म्हणजे झेंडा, स्वातंत्र्यदिन, आपली जमीन, गाव, इमारत, बंगला नाही. आपली माणसं म्हणजे आपला देश.

विधान क्र. 247

काही करायला नसण्याचा थकवा कामापेक्षा जास्त येतो.

विधान क्र. 248

व्हिजुअल्स लक्षात चांगली राहतात हे खरं. पण त्यामुळे सगळे त्याच्याच मागे लागतात. त्यातून टीव्ही संस्कृतीचा जन्म झाला.

विधान क्र. 249

समाजातले बलात्कार कमी/नाहीसे करण्याचे उपाय असे असू शकतात.

1) पुरुषाचं शिक्षण 2) स्त्रियांना प्रतिकार शिकवणं, 3) वेश्या व्यवसायाला उत्तेजन देऊन तो अधिकृत, सुरक्षित + स्वस्त करणं. 4) स्त्रियांनी चॅस्टिटी बेल्ट वापरणं, 5) बलात्काऱ्याला कडक शिक्षा करणं.

एवढ्या सगळ्या मार्गांपैकी पुरुषांचं शिक्षण हा एकच मार्ग खरा उपयोगी ठरू शकेल.

●

14) स्वतःविषयी बोलण्याचे खेळ

समुपदेशन, मग ते कुठच्याही प्रकारचं असो, मिश्रगटाची चर्चा, खेळ, वाट्टेल ते असो, शेवटी सगळ्याचा उद्देश एकच असतो. स्वतः स्वस्थ, शांत, समाधानी होणं.

एक माणूस स्वतः समाधानी असला, दुसरा झाला, तिसरा, चौथा माणूस स्वतः शांत झाला, असं करत प्रत्येक जण स्वतः शांत झाला की समाज शांत झाला असं म्हणता येईल.

यातला स्वतः हा शब्द महत्त्वाचा आहे. स्वतःवर इलाजही स्वतःच करायचा असतो. इलाज म्हणजे स्वतःचा अभ्यास करायला हवा. स्वतःला खरोखर काय आवडतं, आवडत नाही, काय जमतं, काय जमत नाही, आपल्याला स्वतःला कशाचं दुःख होतं, कशाची चीड येते, कशानी आनंद होतो हे माहिती हवं. हा आपला स्वतःचा गुण, अवगुण दुसऱ्यांच्या तुलनेत नेमका कुठे बसतो त्याची कल्पना हवी.

एवढ्या गोष्टी साधण्यासाठी संवाद हवा आणि तीच तर अनेकांची अडचण असते. जो संवाद जमत नाही तो सोपा करण्यासाठी स्वतःविषयी माणूस खेळता खेळता बोलेल असे खेळ जीवनसाथनी शोधलेले आहेत. म्हणून तर त्याला 'स्वतःविषयी बोलण्याचे खेळ' असं नाव दिलेलं आहे. गटाचं समुपदेशन करणाऱ्यांना, सूत्रधारांना हे खेळ उपयोगी पडतील. जोडप्याचं किंवा कुटुंबाचं समुपदेशन करतानाही याचा फायदा होईल.

खेळ 250

सगळ्यांनी गोलात बसायचं. प्रत्येकानी ओळीनी स्वतःचं वर्णन करायचं, पण त्यासाठी फक्त 3 शब्द वापरायचे. कोणीतरी अशी सुरुवात करतं 'मी समजूतदार, सोशिक आहे.' मग त्याला सूत्रधारानी समजावून सांगायचं की हे 4 शब्द झाले. चौथा शब्द चालणार नाही. आणि 'मी' आणि 'आहे' या शब्दांची गरजच नाही. प्रत्येकानी स्वतःबद्दलच बोलायचं आहे. बाह्यरूपाचं वर्णन नियमात बसतं, पण बाह्यरूप समोर दिसतंच आहे, त्यामुळे स्वभाववैशिष्ट्यांचं अचूक

वर्णन करण्यावरच भर द्यायचा. मी माझं वर्णन करून दाखवतो म्हणजे नीट समजेल. 'अभ्यासू, कष्टाळू, आग्रही'. मग मगाचा मुलगा सांगतो, 'समजूतदार, सोशिक, कष्टाळू'. आता बरोबर जमलं. त्यानंतर प्रत्येक जण या पद्धतीनी स्वतःचे अंतर्गुण सांगतो ते महत्त्वाचं आहे.

खेळ क्र. 251

स्वतःचेच पण 3 सद्‌गुण आणि 3 दुर्गुण सांगणं. हे सोपं नाही, पण बऱ्याच खटपटीनंतर ते जमतं. दुर्गुणांपैकी 'रागीट' या गोष्टीचं प्रमाण खूप आहे एवढं मी खात्रीशीरपणी सांगतो. दुर्गुणासाठी योग्य शब्द शोधण्याचीही लोकांची खूप अडचण असते. मग सूत्रधारानी सांगावं लागतं की इंग्लिश शब्द चालेल.

खेळ क्र. 252

स्वतःचा प्रश्न थोडक्यात 2 वाक्यांत सांगणं, स्वतःचा तोच प्रश्न सविस्तर म्हणजे (5 मिनिटांत) सांगणं.

खेळ क्र. 253

सध्याची समस्या सांगा – ही अडचणीची परिसीमा आहे का? का यापेक्षा मोठ्या समस्या येणार असं वाटतंय?

खेळ क्र. 254

स्वतःचा आवडता प्रातिनिधिक रंग सांगा. त्याचं कारण सांगा.

स्वतःची आवडती वस्तू सांगा. त्याचं कारण सांगा.

खेळ क्र. 255

2 मिनिटांत जास्तीत जास्त गोल आकाराच्या वस्तू जमवा. जास्तीत जास्त प्रकारच्या हव्यात. मग त्याचे गट करायचे. उदा. घरगुती, दागिने, कामाशी संबंधित. यामुळे विचारांचा वेग, विचारांच्या दिशा कळतात.

खेळ क्र. 256

कुठचंही एक फूल, कुठचंही झाड, कुठच्याही प्रसिद्ध व्यक्तीचं स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाशी असलेलं साम्य सांगा.

खेळ क्र. 257

आकाश, पृथ्वी, समुद्र यापैकी कशाशी तुमचं साम्य आहे. ते सांगा. त्याचं कारणही सांगा.

खेळ क्र. 258

त्रिकोण, चौकोन, पंचकोन, षट्कोन, गोल, रेघ, टिंब यापैकी स्वतःमधलं साम्य सांगा. त्याचं कारण सांगा.

खेळ क्र. 259

इथे दिसणाऱ्या कुठच्या वस्तूवरून तुम्हाला कुठच्या घटनेची, व्यक्तीची आठवण येते ते सांगा. त्याचं कारण सांगा.

खेळ क्र. 260

तुमच्या मते मानवाखेरीज आदर्श/आवडता प्राणी कुठचा? कारण सांगा.

खेळ क्र. 261

तुमचे आवडते सिनेमे-नाटक-टीव्ही सीरियल, पुस्तकं कुठची? कारण काय ते सांगा.

खेळ क्र. 262

कुठच्या रुढी बदलाव्याशा वाटतात? त्याचं कारण काय ते सांगा.

खेळ क्र. 263

एखादी गोष्ट आपणहून स्वतःच्या लक्षात यावी अशी स्वतःची इच्छा असते. म्हणजेच दुसऱ्यानी सांगायला लागू नये. दुसऱ्यानी आपल्याला सांगितलं तर अप्रत्यक्षपणी, ग्रुपला किंवा आपलं नाव न घेता नोटीसबोर्डावर लावावं अशी इच्छा असते? कारण सांगा.

खेळ क्र. 264

कुठच्या गोष्टीमुळे खूप वाईट वाटतं? त्याचं कारण काय?
कशानी रडू येतं? त्याचं कारण काय?

खेळ क्र. 265

तुम्ही रस्त्यात, निराळ्या ठिकाणी ओळखीचा चेहरा दिसला की नाव विचारता? आपणहून बोलता?

खेळ क्र. 266

तुम्ही बसमधून, विमानामधून, थिएटरमधून बाहेर पडताना गर्दी करून पुढे जाणार की मागे थांबून सावकाश, धक्काबुक्की टाळून बाहेर पडणार?

खेळ क्र. 267

तुम्ही खरेदी करताना महत्त्व कशाला देता?

1) स्वस्त – (पैसे वाचवणं)
2) चांगलं – (दर्जाकडे लक्ष)
3) लगेच – (वेळ वाचवणं)

खेळ क्र. 268

अपरात्री रस्त्यावर कोणी नाहीय. कुठे पोलीसही नाही.

तरी ट्रॅफिक लाइट चालू आहेत.

तुम्ही लाल दिव्यात वाहन चालवत जाल का?

खेळ क्र. 269

कठीण कामाची सुरुवात लगेच करता की टाळता, पुढे ढकलता?

खेळ क्र. 270

स्वतःला कशाची भीती वाटते? त्याबद्दलच्या उपायांच्या योजना काय आहेत?

खेळ क्र. 271

स्वतःमधला 1 गुण – तो वाढवणार कसा सांगा.

1 दोष – तो घालवणार कसा सांगा.

खेळ क्र. 272

दुसऱ्याला वाईट वाटेल/राग येईल असं स्वतः वागलो त्याचा किस्सा सांगा.

खेळ क्र. 273

दुसऱ्याची मर्जी राखण्यासाठी (स्वतःविषयी दुसऱ्याचं मत चांगलं होण्यासाठी) लोक काय काय करतात – 1) जेवायला घरी बोलवतात / रेस्टॉरंटमधे नेतात. 2) वाढदिवसाच्या शुभेच्छा देतात 3) भेटवस्तू देतात — काय खरं योग्य आहे? तुम्ही काय करता?

खेळ क्र. 274

स्वतःचं रोल-मॉडेल – आदर्श व्यक्तिमत्त्व कोणाचं? त्याचं वर्णन करा.

खेळ क्र. 275

जोडीदाराखेरीज स्वतःचा सर्वांत जुना मित्र कोण?
मैत्रीण कोण? त्याचं वर्णन करा. कारण सांगा.

खेळ क्र. 276

जोडीदाराचा सर्वांत जवळच्या मित्र/मैत्रीण कोण? वर्णन करा. कारण सांगा.

खेळ क्र. 277

तुम्ही अधिकारी आहात. तुमची स्वतंत्र जेवणाची सोय आहे. तुम्हाला हाताखालच्यांबरोबरही जेवता येईल. तुम्ही काय कराल? आणि का?

खेळ क्र. 278

तुम्हाला कशामधे तडजोड चालणार नाही ते सांगा.

खेळ क्र. 279

तुम्ही न्यायप्रिय आहात? नियम सगळ्यांसाठी एकच असं तुम्हाला वाटतं? तसं तुम्ही प्रत्यक्ष वागता?

खेळ क्र. 280

तुमच्या दृष्टिकोनातून आयुष्यात यापैकी महत्त्व कशाला जास्त ते सांगा.
1) जोडीदार निवडण्याची प्रक्रिया
2) प्रत्यक्ष लग्नसमारंभ
3) वैवाहिक आयुष्य

4) मुलं झाल्यावरचं वैवाहिक आयुष्य

खेळ क्र. 281

काही लोक सेल्फ स्टार्ट (सेल्फ ड्राइव्ह असलेले) असतात. काही किक स्टार्ट (दुसऱ्यानी ढकलायला लागणारे) यात बदल होऊ शकतो. तुम्ही कसे आहात?

खेळ क्र. 282

शेवटीत शेवटी झालेलं भांडण सांगा.

टाळता आलं असतं असं भांडण कुठचं?

खेळ क्र. 283

स्वतःची चूक झालीय हे मान्य आहे. माफी मागायचीय. लेखी/तोंडी फोनवर/प्रत्यक्ष यापैकी काय पसंत ते सांगा.

खेळ क्र. 284

आपल्या वेळेच्या विभागणीचं प्रमाण सांगा.

1) काम (चरितार्थ), 2) प्रवास, 3) बायकोबरोबर वेळ, 4) मुलांबरोबर वेळ, कुटुंबियांबरोबर वेळ, 5) घरकाम, 6) आरोग्यासाठी (खेळ इ.), 7) छंद, करमणूक, 8) सामाजिक काम, 9) राजकारण, 10) आळस (काही करायचं नाही.)

खेळ क्र. 285

कधी घटस्फोटाचा विचार मनात आला होता? त्याविषयी सांगता? मुळात असा विचार येणं नैसर्गिक आहे, असं वाटतं?

खेळ क्र. 286

कधी आत्महत्येचा विचार मनात आला होता? त्याविषयी सांगता?

खेळ क्र. 287

स्वतःमधली सुधारणा सांगा – पूर्वी कसे होतो आणि आत्ता काय बदल झाला ते सांगा.

खेळ क्र. 288

स्वतः चिडलो / रागावलो / वैतागलो की कसं वागतो?
आवाज चढवतो / हात उगारतो / मारतो
वस्तू फेकतो / पाय आपटतो / घरातून बाहेर पडतो.
झोपून राहतो / खूप वाकडं बोलतो / अबोला धरतो.
रडतो / त्रासिक चेहरा करून बसतो / शांतपणी मतभेद नोंदवतो
नंतर बोलू म्हणतो / मतभेद लिहितो / इतर
खरं कसं वागण्याची इच्छा आहे?

खेळ क्र. 289

स्वतःच्या कुठच्या गुणाबद्दल समाधान वाटतं?

खेळ क्र. 290

तुमच्या आवडत्या कुटुंबाचं वर्णन करा.

खेळ क्र. 291

डॉक्टरांनी तुम्हाला सांगितलं आहे की तुम्ही काही महिन्यांत मरणार. या काही महिन्यांत काय काय कराल?

●

15) एक महत्त्वाचा खेळ - कॅटॅगरीज

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाची कामगिरी, 18 वर्षांतली कारकीर्द, प्रगती अनेकांना समजलेली असते. ऐकलेली असते. अनेक लोकांकडून कर्णोपकर्णी लोकं ऐकतात. कोणीतरी कोणालातरी सांगतं. कसलीही जाहिरात न करता लोक जीवनसाथपर्यंत पोहोचतात. या माझ्या एवढ्या वर्षांच्या कामाचा मला गर्व नाही, पण अभिमान आहे. ज्या काही काही गोष्टींचा मला जास्त अभिमान वाटतो, त्यापैकी एक म्हणजे शोधून काढलेले अर्थपूर्ण खेळ. अशा अनेक खेळातदेखील माझ्या मनाला ज्यानी सर्वांत समाधान मिळतं तो खेळ म्हणजे कॅटॅगरीज.

ज्या निरनिराळ्या गोष्टी माणसाच्या डोक्यात असतात त्याविषयीचे विचार व्यक्त करायला सगळ्यांनाच संधी मिळत नाही. काही लोकांनी एखाद्या कल्पनेविषयी काही विचारच केलेला नसतो ते या खेळामुळे विचार करायला लागतात. या खेळात प्रत्येकाला आपला विचार व्यक्त करण्याची संधी मिळतेच. कॅटॅगरीज खेळाची मूळ कल्पना अशी आहे की, एखादा विचार सूत्रधारानी थोडक्यात व्यक्त केला की ढोबळमानानी त्या विचाराच्या बाजूनी किंवा विरुद्ध असे 2 गट पडतात. एखादी व्यक्ती काही बोलली नाही तरी एका कुठच्यातरी बाजूला म्हणजे पाठिंब्याच्या किंवा विरोधी बाजूला ती चालत जाऊन उभी राहते. थोडक्यात न बोलता विचार व्यक्त करते.

सूत्रधार म्हणजे मी या खेळाची सुरुवात बाह्यगुणानी, अगदी साध्या वर्णनानी करतो. उदा. सगळे पुरुष एका बाजूला नि सगळ्या स्त्रिया दुसऱ्या बाजूला. मग म्हणतो चष्मेवाले एका बाजूला, बिन चष्मेवाले दुसऱ्या बाजूला. कोणीतरी विचारतं मी कॉंटॅक्ट लेन्सेस लावल्यायत, तर मी कुठच्या बाजूला जाऊ? मग मी सांगतो चष्मेवाल्यांच्या बाजूला जा कारण तो एक प्रकारचा चष्माच आहे. अशा उघड दिसणाऱ्या बाह्यरूपापासून जरा विचार कराव्या लागणाऱ्या कॅटॅगरीपर्यंत गटाला पोहोचवून झालं की, अधिक विचार करायला लागणाऱ्या गोष्टीपर्यंत गटाला न्यायचं. यानंतर मात्र खऱ्या महत्त्वाच्या खेळाला सुरुवात होते.

मी त्यानंतर खेळाचे नियम समजावून सांगतो. 1) एका वेळेला एकानीच

हात वर करून बोलायचं आहे अशी खूण करून आपलं असं का मत आहे हे कारण समजावून सांगायचं. आरडाओरडा करायचा नाही. 2) एका बाजूच्या एका व्यक्तीचं म्हणणं पुरं झालं की, विरुद्ध बाजूच्या एकाच व्यक्तीनी शांतपणी आपला मुद्दा मांडायचा. 3) कल्पना अशी करायची की वादविवादात विरुद्ध बाजूचं आपण मतपरिवर्तन घडवून आणायचं आहे. 4) एखाद्याला विरुद्ध बाजूचं म्हणणं पटलं तर ते मान्य करून सरळ चालत विरुद्ध बाजूला जायचं.

अशा पद्धतीनी खेळ चालू झाला की कुठच्या बाजूला किती संख्या असेल हे त्या कॅटॅगरीच्या विषयावर अवलंबून असतं. प्रत्यक्ष खुर्च्या उचलून इकडून तिकडे मांडाव्या लागतात. कधीकधी एखाद्या विषयावरचा वादविवाद इतका रंगतो की वेळेच्या मर्यादेमुळे तो विषय थांबवून पुढच्या विषयाकडे वळावं लागतं. कधीकधी खूप जोरात आरडाओरडा व्हायला लागतो आणि मला त्यांना शांत करावं लागतं. मुख्य म्हणजे मी त्यापैकी कुठच्याच बाजूचा कधी नसतो. आत्तापर्यंत अनेक विषयांच्यावर कॅटॅगरीज हा खेळ मी घेतलेला आहे. तुम्हीही घेऊन बघा. विषयांची यादी आता देतो. विषय बरेच आहेत. परिस्थितीप्रमाणे त्यांची निवड करा.

	एक बाजू	दुसरी बाजू
1)	विचार करून निर्णय घ्यावा	फार विचार करू नये.
2)	कला महत्त्वाची	नाही.
3)	खेळ महत्त्वाचा	नाही.
4)	व्यायाम महत्त्वाचा	नाही.
5)	सतत कामात	नियमित सुटी.
6)	नाव आठवलं नाही कबूल करणार	नाही करणार.
7)	शाकाहारी	मांसाहारी
8)	जोडीदार आपल्याच धर्माचा हवा	काही महत्त्व नाही.
9)	जोडीदार जातीतलाच असावा	महत्त्व नाही.
10)	आस्तिक	नास्तिक
11)	रोज हिशेब लिहावा	गरज नाही
12)	दुसऱ्यावर सहज विश्वास टाकावा	सावध
13)	रांगेत पुढे घुसणार	घुसणार नाही
14)	एकटेपणा चालतो	चालत नाही

15) घासाघीस करणार .... करणार नाही
16) टेबल आवरून काम सुरू................ न आवरता काम सुरू
17) प्रत्येक कायदा पाळावा.................... खुशाल मोडावा
18) कायम खरं बोलावं .... खोटं चालेल
19) नोकरी करणार .... स्वतःचाच उद्योग
20) समाजकार्य करावं .... समाजकार्य नको
21) राजकारणात रस .... राजकारण नको
22) आधी काम दाखवणार .... आधी मोबदला-आश्वासन मागणार
23) मिताहारी.................................... खादाड
24) कायम परदेशात चालेल .... नाही चालणार
25) खूप कपडे असावेत .... खूप नसावेत
26) नियमित बचत जरूर .... अनावश्यक
27) सोल्जर्स कॉंट्रिब्यूशन पसंत............... पसंत नाही
28) सेल्समनच्या आग्रहाला बळी पडणार... नाही
29) भीक देणं योग्य............................ अयोग्य
30) सुटीनंतर जास्त आराम .... झटून काम
31) मुंज करावी .... करू नये
32) शहरात राहायला आवडतं................ शहराबाहेर आवडतं
33) शारीरिक श्रमाची आवड .... नावड
34) वाचनाची आवड महत्त्वाची............... महत्त्वाची नाही
35) व्यवस्थित इंग्रजी संभाषण जरूर .... जरूर नाही
36) माणसानी लग्न नक्की करावं............ शंका आहे.
37) एकत्र कुटुंब .... विभक्त कुटुंब
38) गृहिणी....................................... करिअर वूमन
39) मोठा लग्न समारंभ........................ छोटा लग्न समारंभ
40) पत्रिका बघावी .... बघू नये
41) समानता महत्त्वाची .... महत्त्व नाही
42) एका क्षेत्रात जोडपं असावं .... निराळ्या क्षेत्रात असावं
43) सुंदर चेहरा महत्त्वाचा .... महत्त्व नाही

44) सुदृढ शरीरयष्टी महत्त्वाची................ महत्त्व कमी
45) परंपरा पाळणार .... नाही पाळणार
46) लग्नसमारंभ निमंत्रण वडीलधाऱ्यांनीच .. लग्न करणाऱ्यांनी स्वतः करावं
47) मंगळसूत्र योग्य.............................. मंगळसूत्राला नकार
48) लग्नानंतर नाव बदलावं.................... बदलू नये
49) लग्नानंतर आडनाव बदलावं .... बदलू नये
50) श्रीमंत होणार .... श्रीमंती नको, मध्यमवर्गीय बरं
51) मोठ्यांना वाकून नमस्कार योग्य......... अयोग्य
52) लग्नापूर्वी वैद्यकीय तपासणी हवी .... नको
53) स्वभाषिक जोडीदार हवा.................. जरूर नाही
54) जोडीदार पुरुष वयानी मोठाच हवा..... जरूर नाही
55) जोडीदार पुरुष उंचीनी जास्तच हवा .... जरूर नाही
56) लग्नाबद्दलचे निर्णय स्वतः घेणार .... लग्नाबद्दलचे निर्णय दुसऱ्यावर सोपवणार
57) मुलं पाळणाघरात ठेवावीत .... घरीच वाढली पाहिजेत
58) पुरुषांनी घरकाम करावं .... करू नये
59) प्रथमदर्शनी प्रेम खरं असतं .... नसतं
60) लहानपणापासून लैंगिक शिक्षण जरूर . नको
61) सैन्यातला नवरा हवा...................... नको
62) निर्व्यसनी जोडीदाराचा आग्रह........... व्यसनाबद्दल विचाराची तयारी
63) मुलं नकोत.................................. मुलं हवीत
64) विधवा, विधुरांनी पुनर्विवाह करावा..... नाही
65) जोडीदाराची पत्रं फोडणं योग्य........... नाही
66) भेटवस्तू देणं योग्य .... अयोग्य
67) विवाह नोंदणीचा आग्रह .... नोंदणीला महत्त्व नाही
68) ज्योतिषावर विश्वास .... विश्वास नाही
69) पत्रिकेवर विश्वास........................... विश्वास नाही
70) लग्नविधी महत्त्वाचे .... महत्त्व नाही
71) पुनर्जन्म कल्पना योग्य.................... अयोग्य
72) शपथेवर विश्वास .... विश्वास नाही

73) स्त्री-पुरुष समान .... पुरुष श्रेष्ठ
74) मुलं इंग्लिश माध्यमशाळेत............... मराठी माध्यम - शाळेत
75) हुंड्याला पाठिंबा .... विरोध
76) लग्नाचा खर्च मुलीकडच्यांचा .... दोघांचा
77) फटाके वाजवणं योग्य .... अयोग्य
78) वाढदिवस साजरे करावेत................. करू नयेत
79) धार्मिक उपवास करावेत .... करू नयेत
80) विशिष्ट दिवशी विशिष्ट खाद्यपदार्थांचा .. आग्रह नाही
आग्रह
81) विधवांनी कुंकू लावू नये .... खुशाल लावावं
82) सार्वजनिक उत्सव साजरे करणं योग्य.. अयोग्य
83) दीपप्रज्वलन योग्य .... नकार
84) हनिमून कल्पना योग्य..................... अयोग्य
85) सरप्राइझ गिफ्ट योग्य..................... अयोग्य
86) मरेपर्यंत कामात असावं .... असू नये
87) मराठी उत्तम येण्याचा मुलांना आग्रह ... चूक
88) घड्याळ थोडं पुढे ठेवावं................. ठेवू नये
89) योजनाबद्ध वागणूक .... मनस्वी
90) आत्महत्या योग्य .... अयोग्य
91) रोजचा खर्च लिहिणं....................... विरोध
92) समारंभात पुष्पगुच्छ हवाच................ नको
93) लहान मुलांशी बोबडं बोलावं............ बोलू नये
94) मेलेल्याचं अंत्यदर्शन योग्य .... नाही
95) मृत्यूनंतरचे धार्मिक संस्कार योग्य .... अयोग्य
96) बायकोनी नवऱ्याला अे म्हणणं .... अहो म्हणणं
97) आजाऱ्याला भेटायला हॉस्पिटलभेट..... हॉस्पिटलभेट नकार
98) सबंध जग एक असावं .... स्वदेश योग्य
99) शुभ-अशुभ कल्पना योग्य................ विश्वास नाही
100) पाहुण्याला खाण्याचा आग्रह .... नाही
101) मृत्यूपत्र करायलाच हवं .... नको
102) इच्छामरणपत्र करायला हवं............... नको

खेळ क्र. 292

हा कार्यक्रमाच्या शेवटी घेण्याचा खेळ आहे.

लोकशाहीमधल्या निवडणुका सगळ्यांच्या ओळखीच्या आहेत. मतपत्रिका असते आणि गुप्त पद्धतीनी आपलं मत नोंदवायचं असतं. तसा हा गुप्त मतदानानी व्यक्ती निवडण्याचा खेळ आहे. प्रत्येकानी एका छोट्या कागदाच्या तुकड्यावर म्हणजेच मतपत्रिकेवर स्वतःला एक मत द्यायचं आणि दुसऱ्या दोघांना दोन मतं द्यायची. स्वतःखेरीज एक निवडलेला पुरुष, त्याचं नाव आणि एक निवडलेली स्त्री, तिचं नाव असं लिहून द्यायचं आहे. सबंध कार्यक्रमात निरनिराळे खेळ खेळलेले असतील, निरनिराळ्या चर्चा झालेल्या असतील, लोकांनी मतं व्यक्त केली असतील, बोलण्याच्या पद्धती बघायला मिळाल्या असतील. अशा अडीच-तीन तासांच्या कार्यक्रमानंतर केव्हा कधी मोठ्यासुद्धा कार्यशाळा असतील. त्याच्यानंतर म्हणजे सबंध दिवसाच्या किंवा दोन-तीन दिवसांच्या, आठवडाभराच्या अशा कशाही असल्या तरी त्याच्या शेवटी हा खेळ घ्यायचा. आपल्याला सगळ्यात पसंत असलेला पुरुष याचा अर्थ लोकप्रिय पुरुष आणि तशीच लोकप्रिय स्त्री.

सूत्रधारानी शक्यतोवर सांगावं की अगदी थोडक्यात अमूक पुरुष आणि अमूक स्त्री का निवडली, कुठचा गुण सर्वांत आवडला ते लिहावं. शेवटी या सगळ्या मतपत्रिका गोळा करून सध्याच्या तरुणांच्या भाषेमधे 'मॅन ऑफ दि इव्हेंट अँड लेडी ऑफ दि इव्हेंट' यांची निवड करण्याचा हा खेळ आहे. यातलं स्वतःला मत का द्यायचं हे तुमच्या लक्षात आलंच असेल. आपण स्वतः दि बेस्ट हे मान्यच केलेलं आहे. या खेळाच्या शेवटी पहिल्या दोन ते तीन क्रमांकाचं वर्णन जे सूत्रधार वाचून दाखवतो, त्याच्यावरून प्रत्येकाला स्पष्टपणी कळतं की काय प्रकारचा माणूस लोकांना पसंत पडतो. तुम्हाला खूप आश्चर्य वाटेल, पण जो माणूस म्हणजे पुरुष किंवा स्त्री कार्यक्रमभर सारखं पुढे पुढे करतात, स्मार्ट दिसण्याचा, वागण्याचा, इतरांना प्रभावित करण्याचा प्रयत्न करतात अशी लोकं निवडणुकीत जिंकत नाहीत. शांतपणी, भारदस्तपणी, अदबीनी लोकांशी संयत पद्धतीनी वागणारी अशी लोकच ही निवडणूक जिंकतात. व्यवस्थापनशास्त्रामधे याविषयी खूप महत्त्वाच्या गोष्टी सांगितलेल्या आहेत. वेगानी काम करण्यासाठी काही लोकं केवळ चमकदार शब्दांचे अलंकार, मोठ्यानी बोलणं आणि भराभर हालचाली करणं अशा पद्धतीनी वागतात. अशी लोकं खरी शर्यत शेवटी कधीही जिंकत नाहीत.

●●●

10

मानसोपचार तज्ज्ञाची गरज (सायकायाट्रिक ट्रीटमेंट)

समुपदेशनासाठी जेव्हा कोणी येतं तेव्हा सुरुवातीला असं धरूनच चालावं लागतं की केवळ मानसशास्त्राच्या आधारानी समोरच्या व्यक्तीच्या विचारात आणि वागणुकीत बदल होऊ शकेल.

पहिल्या दोनचार भेटींमधे हा अंदाज येतो की हे शक्य आहे का नाही. मानसोपचार तज्ज्ञाकडे व्यक्तीला पाठवणं याचा अर्थ त्याला औषधांच्या वाटेवर जायला सांगणं. त्यातली मुख्य पंचाइत अशी आहे की औषधांनी लवकर बरं वाटतं, पण औषधं थांबली की व्यक्ती मूळपदावर येते.

केवळ मानसशास्त्रीय समुपदेशन करणाऱ्याला पहिली गोष्ट म्हणजे शारीरिक तपासणी किंवा औषधोपचार यांचा अधिकारच नसतो. ज्ञान असतं का नाही ही निराळी गोष्ट आहे, पण वैद्यकीय शाखेमधली अधिकृत पदवी, पदविका असल्याशिवाय ही गोष्ट करायची परवानगी नसते.

मानसिक समुपदेशनाची गरज असणं निराळं आणि मनोविकार असणं यातला फरक समुपदेशकाला अनुभवानी माहिती असतो. मुळात थिअरी शिकलेली असली तरी व्यक्तीशी प्रत्यक्षातल्या वागणुकीत चारदा निरनिराळ्या प्रसंगांवरून तो निर्णय घ्यावा लागतो. थिअरीमधली लक्षणं सांगणं सोपं आहे. अनुभव मात्र काही वर्षं मधे गेल्याशिवाय येत नाही. त्याची लक्षणं अशी.

1) पहिल्या भेटीत एखादी व्यक्ती अतिशय दुःखी दिसत असणं.

चिंता वाटणं ही गोष्ट अगदी नॉर्मल आणि प्रत्येकाच्या आयुष्यात जवळजवळ रोज कमी-जास्त प्रमाणात घडणारी आहे. पण सतत आणि खूप चिंता वाटली तर ती गोष्ट नॉर्मल नाही.

खरं म्हणजे प्रश्न सोडवण्याचे पर्याय एकापेक्षा जास्त नेहमीच असतात. पण अतिचिंतेमुळे विवेक हरवला की ते पर्याय दिसेनासे होतात. अशा अवस्थेला न्यूरॉसिस असं नाव आहे आणि या मानसिक आजाराची तीव्रता जास्त असली तर औषधांच्या वाटेनी जावं लागतं.

2) आयुष्यात रस नाही असे उल्लेख येणं आणि आत्महत्येबद्दल बोलणं.

3) अस्वच्छ दिसणं.

सर्वसाधारणपणी प्रत्येकानी व्यक्तिगत आणि सार्वजनिक स्वच्छता पाळावी अशीच कल्पना असते; पण त्याचा समतोल कळला नाही तर स्वतःची आणि इतरांची पंचाइतच पंचाइत होते. अतिस्वच्छतेनी तब्येतीची हानी होते का नाही हे स्वच्छतेसाठी रासायनिक घटक वापरले की नाही त्यावर अवलंबून असतं. पण आसपासच्या लोकांना अशा माणसांनी त्रास दिला तर भावनिक संबंधांची हानी जास्त होते. समुपदेशनाचा काही काळ प्रयोग करायला हरकत नसते, पण दोनचार भेटीत फरक झाला नाही तर औषधांच्या वाटेनी जावं लागतं.

4) झोप न लागणं, फार लवकर भलत्या वेळी जाग येणं.

5) विचार, भावना, वागणूक यामधे फार तफावत असणं.

6) कारणाशिवाय रागावणं.

7) कारणाशिवाय आवाज करून रडणं.

8) विनाकारण संशय घेणं.

9) तासन्तास समाधी लावून एका ठिकाणी बघत राहणं.

10)कुठल्याही प्रकारचा कामधंदा करायचं टाळणं.

11)प्रत्यक्षात न वाजलेले आवाज ऐकू येणं.

12)देवाशी मोठ्यांदा बोलणं.

13)देवी अंगात येणं.

14)अतिरेकी दान करत सुटणं.

15)एखाद्या माणसाला रागं भरायला लागलं की थांबता न येणं.

16)एखाद्याला मारायला लागलं की थांबता न येणं.

बारीक-सारीक नैतिक गुन्हे सगळे जण नेहमी करतात. प्रत्येक क्षणी योग्य तसंच वागणं कोणालाच शक्य नसतं. आपण चुकीचं वागलो हे इतरांना कळो न कळो, स्वतःला माहिती असतं.

ज्यांना स्वतः अयोग्य वागलो असं कधी वाटतच नाही असा माणूस

आजारीच समजायचा, पण तो समुपदेशकाकडे जात नाही. मानसोपचार घेऊन औषधं घेणं फारच दूरची गोष्ट असते.

याचं दुसरं टोकही असू शकतं. आपल्या हातून गुन्हा झाला असं एखाद्याला सतत वाटतं. खूप तीव्रतेनी वाटतं. असा माणूस मानसिक संतुलन घालवून बसतो आणि त्याला औषधाच्या वाटेनी जायला लागतं. याला नारसिसिझम असं नाव आहे.

निरनिराळ्या प्रकारची व्यसनं आपण बघतो. व्यसन आणि आवड यातला फरक मानसशास्त्रानी स्पष्ट केलेला आहे तो सांगतो. आवड वाढत गेली आणि ती आवडीची गोष्ट नाही मिळाली तर शरीरक्रिया करता येत नाहीत अशी अवस्था आली की त्याला व्यसन म्हणायचं. व्यसन मानसशास्त्रीय समुपदेशनानी जाऊ शकत नाही, त्यामुळे औषधं किंवा डीॲडिक्शन सेंटर यांची खास व्यवस्था करावीच लागते.

लैंगिक संबंध ही गोष्ट अगदी नैसर्गिकपणी, एकमेकांच्या सोयीनी घडणारी साधी गोष्ट आहे. पण त्यामधे विकृती निर्माण झाली की खास निराळे उपचार करावे लागतात. आई-मुलगा शारीरिक संबंध, वडील-मुलगी संबंध हे विकृतीच्या यादीमधेच मोडतात. अनेक स्त्रियांशी संबंधाची पुरुषाची इच्छा किंवा अनेक पुरुषांशी अनेक वेळा लैंगिक संबंध ठेवण्याची स्त्रीची गरज हीदेखील विकृतीच मानली जाते.

मधे एका एम.सी.एम.आय. नावाच्या टेस्टविषयी ऐकलं म्हणून माहिती काढली. ती टेस्ट क्लिनिकल सायकॉलॉजी शिकलेले करतात. मग सायकायाट्रिस्ट त्यावरून औषधं, उपचाराची पद्धत वगैरे ठरवतो. मी ॲप्लाइड सायकॉलॉजीमधला आहे. मला ती टेस्ट माहिती नव्हती म्हणून बघितली. समुपदेशनासाठी ती उपयोगी नाही असं मला वाटतं.

एक गोष्ट सर्वसाधारण माहिती म्हणून सांगतो. निव्वळ मानसिक आजार कमी असतात आणि शारीरिक व्याधी संख्येनी जास्त असतात अशी सगळ्यांची समजूत असते. माझीही होती. पण मन आणि शरीर हे एकच असतं त्यामुळे खरं म्हणजे शारीरिक-मानसिक (सायकोसोमॅटिक) आजार सर्वात जास्त असतात.

●●●

11

यापुढच्या कामाच्या दिशा

सध्या ठीक आहे, पण खरं काय घडायला पाहिजे आहे त्याबद्दलचं माझं मत सांगतो. समाजात प्रश्न सोडवण्याचं जिथे जिथे काम चालतं तिथे ग्रुप काऊन्सेलिंग म्हणजे मिश्रगट चर्चा सर्वांत जास्त प्रमाणात चालायला हव्यात. त्याच्यापेक्षा कमी प्रमाणात, कमी संख्येत वैयक्तिक समुपदेशन करणारे असायला हवेत आणि त्यापेक्षा कमी, सर्वांत कमी मानसोपचारतज्ज्ञांचं काम चालायला हवं. प्रत्यक्ष परिस्थिती थेट उलटी आहे. मानसोपचार तज्ज्ञाकडे वेळ ठरवण्यासाठी खटपट करावी लागते आणि ग्रुप काऊन्सेलिंगला पुरेशी लोकं येत नाहीत.

मी गेली 18 वर्षं यासाठी खूप प्रयत्न केले; पण मला अजून ते जमलेलं नाही. अनेक ठिकाणी गावोगावी चालणारी मिश्रगट अभ्यास मंडळं हीच सर्वमान्य पद्धत बनायला हवी. ‘अजून आपल्या समाजाची हे समजण्याइतकी तयारी नाही’ असं मला प्रामाणिकपणी वाटतं; पण मला स्वतःला माहिती नसलेली त्याची दुसरी बाजू असणारच. ती म्हणजे ‘माझं काहीतरी चुकत असणारच.’ काय ते मला शोधून काढायलाच हवं आहे.

एकेकाळी माझ्या घरी विवाह अभ्यास मंडळ मी आणि शोभानी मिळून चालवलं. इतर अनेक ठिकाणच्या अशा मंडळांचा मी सल्लागार आहे. ही मंडळं कशी चालू करावीत आणि चालवावीत याबद्दल मी सल्ला देतो. आतापर्यंत या विषयावरच्या एक-दोन दिवसांच्या बऱ्याच ‘कार्यशाळा’ झाल्या, नियमितपणी दर आठवड्याला भेटून, एक-एक विषय घेऊन त्यावर चर्चा, गप्पा, प्रश्नोत्तरं असेही कार्यक्रम झाले; पण हे सगळं माझा बांधकाम व्यवस्थापनाचा पेशा सांभाळून आणि त्यामुळे ते फार अनियमितपणी झालं.

एकूण लोकांची गरज बघून असं ठरवलंय की, एक दिवसाची कार्यशाळा

असेलच. त्याचा अभ्यासक्रम साहजिकच त्रोटक असेल. दोन दिवसांची कार्यशाळाही असेल. त्याचा अभ्यासक्रम जास्त सविस्तर आणि जास्त उपयोगी. त्यामधे वैयक्तिक प्रश्नांपर्यंत पोहोचण्याचीही संधी असते. अशा प्रकारच्या बाहेरगावच्या कार्यक्रमांच्यात मधे एक रात्र मिळते, ती पण खूप फायद्याची ठरते. वैवाहिक जीवनातल्या लैंगिक संबंधाविषयी जास्त सविस्तर बोलता येतं. हे सगळं जास्त नियमितपणी करण्याचा बेत आहे. या प्रकारच्या अभ्यास मंडळाची गरज ज्यांना मनापासून पटेल असे कोणीही विवाहित लोक असं मंडळ चालू करू शकतील.

त्यांच्या ओळखीचे डॉक्टर, सायकॉलॉजीमधली अभ्यासू मंडळी असतात, त्यांचा सल्ला अवश्य घ्यावा. परगावच्या अशाच अभ्यासकांना बोलवावं. त्यामुळे नवीन माहितीही मिळते आणि चैतन्यही येतं. कार्यकर्त्यांनी पाळण्याचं मुख्य पथ्य एकच. स्वतःच्या आयुष्यातल्या घटना अभ्यासकांसमोर मोकळेपणानी मांडाव्यात. तो संकोच सोडल्याशिवाय या विषयामधला कार्यकर्ता होता येणार नाही.

दुसरी गोष्ट म्हणजे, समोरच्या ग्रुपला बोलतं करण्याची कला. त्यासाठी खेळांचा फार उपयोग होतो. जमलेल्या मुलांमुलींचे विचार पुरेसे स्पष्ट नसतात. ते आपण शब्दांत मांडावे लागतात. या सगळ्यापेक्षा महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, हे काम करतानाची सुरुवातीची काही वर्षं तरी निरपेक्षपणी, केवळ समाजसेवेच्या भावनेनीच याकडे बघावं लागतं. यातून पैसे मिळत नाहीत. वधू-वर सूचक मंडळ चालवणं हा पैसे मिळवण्याचा धंदा होऊ शकतो; पण विवाह अभ्यास-मंडळ ही कल्पनाच नवीन असल्यामुळे अजून बरीच वर्षंतरी ही समाजसेवाच राहणार.

आणखी एक पथ्य आहे. ‘अमुक एक मुलगा तमुक मुलीसाठी चांगला आहे’ असं कधी आपल्या मनात आलं तरी त्याचा पाठपुरावा करून, ते लग्न जमवण्याच्या पुण्याच्या मागे लागू नये. ज्याची-त्याची गरज आणि ज्याचा-त्याचा निर्णय हेच अस्सल सत्य आहे.

नवविवाहित आणि ‘पुराविवाहित’ अशा सगळ्यांनीच प्रश्नावलीचा अभ्यास करण्यात खूप गंमत असते. नकळत नवरा-बायकोचे संबंध सुधारत जातात.

लग्न झालेल्या जोडप्यांना हे प्रश्न ‘उकरून’ कशाला काढायचे असंही वाटू शकतं. नाही ते नवे प्रश्न निर्माण होतील अशी भीती वाटते. प्रत्यक्षात उलट आहे. प्रश्न निर्माण होऊन सुटण्यात जास्त आनंद असतो. भूक लागली आणि ती भागली की त्याचं समाधान मिळतं तसं. एवढ्या अभ्यासानंतर मला आणि शोभाला हे प्रश्न निर्माण होण्यातली आणि ते सोडवण्यातली गंमत कळलेली

आहे. आमच्या ओळखीची अनेक मित्र-जोडपी काही काही प्रश्न घेऊन येतात. आमच्याकडून त्यांना प्रश्न सोडवणारी औषधांची एक गोळी पाहिजे असते, ती मात्र आम्ही त्यांना देऊ शकत नाही. अभ्यास मंडळात त्यांना यायला सांगतो. प्रत्यक्ष अभ्यास-मंडळात ते येतातच असं नाही. या फॉलोअपमधे आम्ही कमी पडतो.

प्रश्न टाळले किंवा आलेच नाहीत, तरी आयुष्यात गंमत नाही. इच्छा एवढीच की, ते प्रश्न छोटे, सोडवण्याजोगे असावेत. विवाहाचं ड्रायव्हिंग करताना छोटे अपघात, छोटे प्रेमभंग, थोडा कडमडाट व्हावा आणि ते प्रश्न सोडवण्याचा अनुभव आणि त्यापासून येणारी मजा तुम्हाला सगळ्यांना मिळावी अशी इच्छा आहे.

आमचं अभ्यास मंडळ हे खरं म्हणजे आयुष्याचं अभ्यास मंडळ आहे असं आम्हाला अनेक जणांनी सांगितलंय. आमच्या दृष्टिकोनातून इतर सर्व मानवी नात्यांपेक्षा विवाहानी बांधलेले एक स्त्री आणि एक पुरुष हे एक नातं खूप खास आणि सर्वांत जास्त अभ्यास करण्याजोगं असल्यामुळे आम्ही त्याला अनेक वर्षं विवाह अभ्यास मंडळ म्हणत होतो. आम्हाला कल्पना आहे की लोकांना कुठच्याही वाक्यात विवाह हा शब्द आला रे आला की ती वधूवर सूचक संस्थाच वाटते. लोकांच्या कल्पना शक्तीची जास्तीत जास्त झेप लैंगिक शिक्षणापर्यंत जाते. पण नवरा-बायकोच्या नात्यातला मानसशास्त्रीय भाग, तत्त्वज्ञानाची बैठक, तर्कशुद्धविचारसरणी, आणि नात्याच्या व्यवस्थापनाचं कौशल्य म्हणजे वैवाहिक जीवनाचा अभ्यास हे सहजपणी समजत नाही.

लग्नाचा मुलगा मुलगी किंवा पालक यांना खरोखर प्रामाणिकपणी मनापासून वाटतं की जगायचं कसं हे त्यांना माहिती आहे, त्यांना कोणी काही सांगायची जरूर नाही. फक्त कोणाबरोबर जगायचं त्या माणसाचा पत्ता द्या. पुढचं सगळं आम्ही एकदम व्यवस्थित करतो. ते किती व्यवस्थित असतं किंवा नसतं त्याची आम्हाला पूर्ण कल्पना आलेली आहे.

विवाह या विषयाचा अभ्यास केला नाही तर लग्न हा जुगार ठरतो. ही गोष्ट उशिरा कळून नैराश्य येतं. तरीही काही लोक विवाह अभ्यास टाळताना दिसतात ते लोक असे- 1) हे ज्ञान खरोखर असणारे, 2) स्वतःला शहाणे समजणारे, 3) स्वतःच्या गंडांमुळे जीवनसाथमधल्या अस्सल खरेपणाला घाबरणारे, 4) अज्ञानात आहे त्या परिस्थितीत सुख मानणारे, 5) समाधानानी प्रत्येक

घटनेकडे बघण्यासाठी भलत्या गोष्टीत वाया जाणारा वेळ वाचवावा लागतो. असं व्यवस्थापन करून वेळ वाचवण्याचं तंत्र समजून घ्यायलाच वेळ नसणारे.

आत्तापर्यंत या कार्यशाळेत आपण बरंच बोललो. या सगळ्याचा उद्देश आमच्या दृष्टीनी एकच आहे. आयुष्य कसं जगायचं असा साधा प्रश्न लोकांना विचारला तर आमच्या दृष्टींनी त्याचं एकच खरं उत्तर हवं आहे. 'समाधानानी'. असं उत्तर असेल तर तुम्ही काय करता, तुमचं शिक्षण काय, राहता कुठे, कुठच्या वाहनानी हिंडता या कशालाही तेवढं महत्त्व राहात नाही. पण करतो त्या प्रत्येक गोष्टीत आम्हाला समाधान वाटतं असं उत्तर नसेल तर या अभ्यासक्रमातल्या सगळ्या प्रश्नांना सुरुवात होणार.

तुमच्या मनावर ओझं असलं तर ते कशामुळे येतं, त्याला उपाय काय? हे ओझं कमी करता येतं हे आम्ही खात्रीशीर सांगतो आहोत. निरनिराळ्या अवस्थांच्यात निरनिराळे ताण असतात. लग्न करावं का नाही असा प्रश्न असला तर त्या विषयीचा अभ्यासक्रम महत्त्वाचा. त्याची कार्यशाळा जीवनसाथमधे असतेच. कोणाशी करावं असा प्रश्न असला आणि त्याचा शोध स्वतः घ्यायचा असला तर दुसऱ्याची पारख कशी करायची, त्यासाठीची परीक्षानळी किंवा भिंग सतत तुमच्या हातात पाहिजे. ते समोरच्याला दिसता कामा नये, यासाठी आम्हाला पटलेल्या ग्रुप काऊन्सेलिंग थेरपीचा उपयोग कसा करायचा हेही आपण बोललो. ग्रुप काऊंन्सेलिंगमधे माझ्या मॅनेजमेंट सायन्समधून उसने घेतलेले, त्यांच्यात बदल करून बनवलेले अनेक उपयुक्त खेळ असतात. त्यामुळे एक जण स्वतःचे विचार आणि भावना व्यक्त करत आहे किंवा नाही आणि समोरचा माणूस त्या पुस्तकासारख्या वाचू शकतो आहे त्याची मजा जीवनसाथमधे बघायला मिळते.

लग्नसंस्थेचा खरा अर्थ काय, सगळं खरं आणि स्पष्ट बोलायचं कसं याची तंत्रं आपण बघितली. काही प्रश्न जरा जास्तच किचकट असतात. लग्नापूर्वीच्या प्रेमप्रकरणांसारखे. त्याबद्दलची तात्विक, मानसशास्त्रीय बैठक आणि प्रत्यक्ष आचरण ह्याची तंत्रं त्यात बघितली. पैशाबद्दलची विचारसरणी एकमेकांशी जुळली तर त्याचे परिणाम, आपलं करिअर प्लॅनिंग, मिळवती बायको वगैरे प्रश्नांच्या गाभ्यात आपण शिरलो आणि सर्वांत मुख्य म्हणजे याबद्दल समतोल विचार कसा करायचा याची सूत्रं शिकलो.

आत्मसन्मान या जगातल्या सर्वांत मोठ्या भांडणाच्या विषयाचं समजेल

असं पृथक्करण सगळ्यांना समजेल अशा भाषेत आपण नक्की करू शकतो. योग्य वेळेला अयोग्य त्या गोष्टीला आपण नाही म्हणू शकतो का नाही, आपल्या मनात वैवाहिक आयुष्याचं जे चित्र रंगवलं आहे ते स्वतंत्र कुटुंबातलं आहे की एकत्र कुटुंबातलं आहे हे आपण बघितलं. स्त्री पुरुष समानतेसारख्या वादळी विषयाकडे कुठच्या वास्तववादी दृष्टिकोनातून आपण बघायला पाहिजे याची छाननी केली. भारतासारख्या देशात मनामनावर पगडा बसवलेल्या देव, पुनर्जन्म, धर्म, जात, शुभ-अशुभ, पत्रिका, कर्मकांडं, तऱ्हेतऱ्हेच्या रुढी आणि परंपरा, याकडे आपण भावनांचा आदर ठेवून अलिप्तपणी कसं बघायचं याचा अभ्यास केला. लग्न समारंभ ही गोष्ट कायद्यानी आवश्यक तेवढी 100 रुपयांमधे 50,000 रुपयांमधे, पाचशे माणसांना बोलवून किंवा 5000 चं गावजेवण घालून कुठच्याही पद्धतीनी होऊ शकते. तुम्ही आणि तुमचं कुटुंब त्यात नेमकं कुठं बसतं, याचा वेळेवर अभ्यास कसा करायचा हे आपण बघितलं.

विवाह झाला आणि सगळं काही नॉर्मल असलं तर मूल होणारच; पण आजकाल मूल नको म्हणणारीही जोडपी आहेत. मुलगाच महत्त्वाचा, मुलगीच महत्त्वाची, काहीही चालेल पण एकच, शिवाय एक दत्तक घेऊ असे त्याचे कितीतरी दृष्टिकोन असू शकतात. त्यासाठीचा पुरेसा विचार करण्यासाठी काही प्रमाणात मानसशास्त्रात शिरावंच लागतं. एवढ्या सगळ्या गोष्टी, आयुष्यात घडणाऱ्या घटना, सगळ्या छान, सगळ्या शुभ, सगळ्या मंगल, अशा मनासारख्या कशा होतील? काही निराळं घडलं तर त्याची तयारी असणं चांगलं, की नसणं चांगलं? ही तयारी करण्यासाठी ग्रुप काऊन्सेलिंग खेरीज नकारात्मक विचारांचाही तेवढ्याच बारकाईनी विचार करणारं विवाह अभ्यासाखेरीज दुसरं काही असू शकत नाही.

या सगळ्याखेरीज सामाजिक प्रश्नांची समज आणि त्यामुळे येणारी प्रगल्भता समाधानी वैवाहिक आयुष्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. हा विचार आपण खूप बारकाईनी तपासला. या सगळ्या आम्ही दोघांनी केलेल्या खटपटींचा खरा सारांश मात्र तुम्हीच ठरवायचा आहे. एवढा विचार करून जाणीवपूर्व जगण्यात जास्त सुख आहे का या सगळ्या जाणिवांविरहित बधीरपणी, अज्ञानानी जगण्यात जास्त सुख आहे हा निर्णय तुम्हीच घ्यायचा आहे. एक नक्की सांगतो. एवढ्या प्रयत्नपूर्वक, अभ्यासपूर्वक लिहिलेल्या पुस्तकसंचातून काही गोष्टी सांगायच्या राहून गेल्या असतील. त्यांचा शोध घेऊन त्याबद्दल

पुढच्या आवृत्तीत लिहिण्याचं आश्वासन मी देतो. तेवढं मी नक्की करीन.

सध्याच्या तरुण पिढीच्या वाट्याला येणारं जे वैवाहिक आयुष्य समोर आपल्याला दिसतंय त्यात त्यांच्यावर खूप ताण असणार आहेत. कामाचे, पैशाचे, वेळेचे वगैरे. त्या ताणांना व्यवस्थित तोंड देण्यासाठी शारीरिक आरोग्य ही गोष्ट खूप महत्त्वाची आहे. शरीर त्रास देत असलं तर मन त्रास देणार हे नक्कीच आहे. पण तरुण पिढी या एका गोष्टीचा पुरेसा विचार करताना दिसत नाही याची चिंता वाटते. त्यावर मी काम करीन.

विवाह अभ्यास मंडळ चालवण्याची इच्छा असलेले महाराष्ट्रभरातले अनेक लोक आम्हाला भेटतात. त्यांच्या त्यांच्या गावी त्यांना हे काम चालू करण्याची इच्छा असते. आम्ही मदत करून काही विवाह अभ्यास मंडळं चालूही होतात. काही छान चालतात. त्यांना हे समजलेलं असतं की विवाह अभ्यास मंडळ चालवण्यासाठी समाजाविषयीची तळमळ लागते. हा धंदा नाही. यामधे स्वतः या विषयाचा अभ्यास करावा लागतो. ज्यांना ते जमत नाही त्या सगळ्यांचं कारण एकच. त्यांच्या प्रत्यक्ष वैयक्तिक आयुष्यातले नवराबायकोचे संबंध, त्यांची इच्छा, आणि ग्रुपमधले त्याचे उपदेश यात तफावत असते. पटलेली प्रत्येक गोष्ट अमलात आणण्यासाठी असते ही एकच महत्त्वाची गोष्ट त्यांना जमलेली नसते. ही एकच गोष्ट पुन्हा सांगतो. आपण एवढ्या सगळ्या गोष्टी जीवनसाथ अभ्यास मंडळाच्या निमित्तानी बोललो त्या नुसत्या बोलण्यासाठी नाहीत, आचरणासाठी आहेत. त्याविषयी मी कोणालाही काहीही मदत करीन.

या पुस्तकसंचात 'मी केलेल्या चुका' या विषयावर मिश्रगटाची कार्यशाळा कशी घेतली याचा उल्लेख आहे. त्याच कल्पनेचा थोडा विस्तार करण्याची कल्पना माझ्या मनात घोळत होती. राजस्थानी समाजात विशिष्ट दिवशी अनेकांची माफी मागण्याचा रिवाज असतो हेही मी ऐकलं आहे. राजस्थानी जैनांच्यात त्याला धार्मिक कर्मकांडाचं स्वरूप दिलं आहे. त्यामधे मला निरर्थकपणी कर्मकांड उरकून बाकी वर्षभर वाइट वागण्याचा धोका दिसतो. अशा उरकून टाकण्याच्या कल्पनेचं मला आकर्षण नाही, पण त्यातल्या माफी मागण्याच्या कल्पनेनी माझ्या मनात घर केलं आहे. 'दुसऱ्याला माफ करण्याची कार्यशाळा' काही जण घेतात हेही मी ऐकलं आहे. या सगळ्यावरून मला एक कल्पना सुचलीय ती मला जीवनसाथच्या विषयांच्या यादीत वाढवायची आहे. माझी कल्पना माफ करण्याची नाही तर माफी मागण्याची आहे. ती जरा तपशिलात सांगतो.

मिश्रगटात हा विषय आधी जाहीर केलेला असेल. प्रत्येक जण विचार करून येईल की कोणाकोणाची आणि कशासाठी माफी मागायची आहे. प्रत्येक जण आळीपाळीनी ते सांगेल. त्यांना ज्या व्यक्तीची माफी मागायची सांगितलं ती आपल्याला माहितीच नसल्यामुळे इतरांना कळणार नाही. माफी मागण्याचा संदर्भही कळणार नाही. त्यामुळे काही बिघडत नाही. एखाद्या व्यक्तीला प्रत्यक्ष भेटून माफी मागायची असेल, एखाद्याला फोन करून माफी मागायची असेल, कोणाला पत्र पाठवायचं असेल. यातला मुख्य मुद्दा एवढाच आहे की एवढ्या लोकांच्या देखत तो उल्लेख झाल्यामुळे ते प्रत्यक्ष घडण्याची शक्यता जास्त आहे. माझ्यादृष्टीनी नुसतं बोलण्यासाठी कुठचीच गोष्ट नसते, तर तसं प्रत्यक्ष वागण्यासाठी असते. कृती महत्त्वाची. अशा प्रकारची कार्यशाळा विकसित करण्याची माझी इच्छा आहे.

समुपदेशनाच्या एवढ्या निरनिराळ्या प्रकारांच्यात आणखी एका गोष्टीचा माझा अभ्यास मला वाढवायचा आहे. तो विषय म्हणजे 'देहबोली'

माझा आत्तापर्यंत थोडा अभ्यास झाला आहे तो सांगतो. तो अभ्यास रंजकही आहे आणि उपयोगीही आहे. त्यातला माझा अभ्यास अर्धवट कच्च्या अवस्थेत असल्यामुळे अगदी थोडक्यात देह-अवस्था आणि त्याच्या अर्थाची शक्यता असं तक्त्याच्या स्वरूपात देतोय.

● ताठ बसणं. हाताचे पंजे जोडलेले	- काळजी किंवा शंका
● उभं राहून ताठपणे संभाषण	- स्वतः महत्त्वाची व्यक्ती असल्याची जाणीव
● उभं राहून किंचित वाकून संभाषण	- समोरच्याशी बरोबरीचं नातं वाटणं
● उभं राहून कशाला तरी टेकून बोलणं	- त्या माणसाविषयी प्रेम, आपुलकी, माया वाटणं
● पाठमोरं होऊन बोलणं	- गुप्तता राखण्याची इच्छा
● पाय थोडे फाकवून उभं राहणं	- शांतचित्त आरामात असणं
● पाय जवळ घेऊन ताठ उभं राहणं	- ताणामधे असणं
● पाय आपटणं	- राग, वैताग
● दार आपटणं	- राग
● टेबलावर मूठ आपटणं	- महत्त्वाचा मुद्दा चिडून मांडण्याचा प्रयत्न

● टेबलावर वस्तू आपटणं	- या व्यक्तीचा संबंध नको असं वाटणं
● बोलताना खूप हातवारे	- आपल्या विधानाविषयी खात्री नसणं
● हाताची घडी घालून बसणं, उभं राहणं	- काय घडेल याविषयी खात्री नसणं
● टेबलापाशी बसून टेबलावर बोटांनी आवाज	- वाट बघणं
● बसून पावलांनी आवाज	- अधीरता
● दुसऱ्याच्या कोपराला, गुडघ्याला स्पर्श करणं	- ती व्यक्ती आवडते
● दोन माणसं एकमेकांकडे तोंड करून एकमेकात कमी अंतर ठेवून उभ्यानी संभाषण	- दोघांव्यतिरिक्त तिसरं कोणी नको
● फोनवर बोलताना खुर्ची झुलवणं	- स्वतःकडे अधिकार, नियंत्रण असणं
● हात वर करून बोट किंवा पंजा दाखवणं	- मला बोलायचंय
● एका पंजाची करंगळी वर	- लघ्वीला जायचंय
● शेकहँड/हस्तांदोलनासाठी उताणा हात पुढे	- समोरच्याचा अधिकार मान्य करणं
● हस्तांदोलनासाठी पालथा हात पुढे	- स्वतःकडे जास्त अधिकार समजणं
● हस्तांदोलनासाठी उभा पंजा पुढे करणं	- बरोबरीच्या नात्यातलं हस्तांदोलन
● हस्तांदोलनासाठी हात घट्ट पकडणं	- दुसऱ्याबद्दल विश्वास, प्रेम वाटणं
● हस्तांदोलनात हात खालीवर हलवणं	- भेटल्यावर खूप आनंद उत्साह वाटणं
● दोन्ही हातात हात घेणं	- खूप आपुलकी वाटणं
● हस्तांदोलनाच्या वेळी पंजाला घाम येणं	- भांबावलेली अवस्था
● हस्तांदोलन एका हातानी करून दुसऱ्या- हातानी झाकणं	- आर्जव करणं
● नाजुक हातानी नाजुक हस्तांदोलन करणं	- हाताची सतत काळजी वाटणं (कलाकार, वादक वगैरे लोकं)
● बोलताना ओठांची हालचाल अगदी कमी	- न्यूनगंड

- बोलताना, ऐकताना नजर खाली - स्वारस्य नाही
- नजरेला नजर न देता बोलणं - काहीतरी लपवायचा प्रयत्न
- तिरक्या नजरेनी बघणं - निराळाच काही तरी हेतू असणं
- खिशात हात घालून बोलणं - बोलण्याची खरं म्हणजे इच्छा नसणं
- ओठ मिटून हसणं - स्वतःपुरता आनंद
- फक्त वरचे दात दाखवून हसणं - स्वतःकडे कमीपणा मान्य करणं
- खालचे वरचे दात दाखवून हसणं - बरोबरीचं नातं, खरा आनंद
- भरभर चालणं - काहीतरी आशादायक, उत्साहवर्धक घडणार
- खाली बघत चालणं - निराशाजनक विचारात गढलेला
- कुल्यावर हात ठेवून चालणं - जोरदार आवेशपूर्ण क्रियेपूर्वीची तयारी
- कंबरेमागे हात बांधून चालणं - सर्व बाजूंनी चिंतन चालू
- हात थोडे जास्त हलवत ताठ मानेनी चालणं - स्वतःबद्दल समाधानी
- हात थोडे दूर ठेवून चालणं - ताठा किंवा मग्रूरी
- भाषण करताना हात समोर उताणे - स्वभावातला मोकळेपणा
- भाषणाच्या वेळेला खांदे वर - अगतिकपणा
- भाषणाच्या वेळेला खांदे पडलेले - निराशा
- गळाबंद शर्ट किंवा ड्रेसचा वापर - तोलून मोजून विचार, वागणूक
- उघड्या गळ्याचा शर्ट किंवा ड्रेसचा वापर - मोकळी, आडपडदा नसेलेली वागणूक
- हाताची घडी घालून बसणं - विरोधी भूमिकेची तयारी
- खुर्चीच्या हातावर एक पाय टाकणं - भरपूर वेळ असणं, मुद्दा संपवूनच उठण्याची इच्छा
- खुर्चीवर उलट बसून खुर्चीच्या पाठीवर हात ठेवणं - समोरच्याशी मैत्रीपूर्ण, पण अधिकाराचं नातं असणं
- खुर्चीच्या टोकावर बसणं - निघण्याची तयारी
- बसलेलं असताना पायावर पाय टाकणं - आरामशीरपणी बोलणं
- बसून पायावरचा पाय हलवणं - दुसऱ्याच्या बोलण्याचा कंटाळा येणं
- हनुवटीला हाताचा टेकू देऊन बसणं - विचारात गुंतलेली व्यक्ती

● संभाषण सुरू असताना छताकडे बघणं	- कंटाळा
● हनुवटीवर हाताच्या बोटांनी ठोके मारणं	- निर्णय घेण्यात अडचण
● बोलताना चष्मा पुसणं, मान मोडणं, आवंढा गिळणं, सिगारेटचा झुरका, घसा साफ, पाइप भरणं, चहाचा घोट, पाणी पिणं	- विचार करण्यासाठी वेळ घेणं
● बसून तोंडात पेन्सिल किंवा चष्म्याची काडी	- अधिक माहितीची विचार करण्याची जरूर
● बोलताना डोळे चोळणं	- खात्री नसणं
● बोलताना डोळ्यावर हात	- निर्णय घेणं कठीण
● बोलताना येरझारा	- कठीण निर्णयाच्या प्रक्रियेत
● बोलताना 'त्च' असा उच्चार	- एवढं कसं कळत नाही?
● मुठी आवळणं	- निश्चय
● मुठी धरून बसून राहणं	- भीती, काळजी वाटणं
● टेबलखुर्चीवर बसून पुढे वाकणं	- जवळीक वाटणं
● नाक मुरडणं	- नाराजी
● जीभ चावणं	- चुकीची कबुली
● जीभ बाहेर काढणं	- किंचित शरम
● तोंडावर हात	- अचंबा
● दोन्ही पायांवर सारखं वजन देऊन उभं	- आत्मविश्वास
● डोक्यामागे पंजे, मागे रेलणं	- अधिकारवाणीनी सांगणं
● खिशातल्या, ड्रॉवरमधल्या नाण्यांशी खेळणं	- पैशाची काळजी
● बसल्यावर पावलं एकमेकांवर ठेवणं	- शंका
● भावनारहित नजरेनी बघणं	- स्वारस्य नाही

देहबोलीच्या अभ्यासातला महत्त्वाचा लक्षात ठेवण्याचा भाग म्हणजे माणूस मिनिटाला 700 शब्द ऐकू शकतो, स्वतंत्रपणी केलेल्या अभ्यासात आढळलंय्

की माणूस दर मिनिटाला 500 शब्दांएवढा विचार करतो पण 150च बोलू शकतो. देहबोली 550 शब्दांचा संभाषणातला फरक भरून काढण्याचा मार्ग आहे.

त्याबरोबर हेही खरं की निरनिराळ्या प्रदेशात निराळे संकेत असू शकतात. देहबोली प्रत्यक्ष शब्दापेक्षा जास्त विश्वास ठेवण्यालायक असते, तरीदेखील त्याचा आडाखा 85% पेक्षा जास्त अचूक असू शकत नाही. त्यामुळे व्यक्तीबद्दलचं मत देहबोलीच्या आधारावर घाईनी बनवू नये. अनेक प्रसंगांनंतर मग अंदाज बांधावेत.

आणखी एका गोष्टीचा अभ्यास करण्याची मला इच्छा आहे, ती म्हणजे 'स्वप्नं'. फ्रॉइडनी त्याच्या अभ्यासात स्वप्नांवर बरंच काम केलं होतं.

झोपेमधे स्व-संरक्षण यंत्रणा खूप कमी होतात. परंतु पूर्णपणी नाहीशा होत नाहीत. स्वचा विरोध हा अबोध इच्छांना कात्री लावण्याचं काम झोपेतही चालूच ठेवतो. त्यामुळे स्वप्नामधे प्रकट झालेले निषिद्ध अर्थ ओळखले नाहीत. स्वप्नामधे विपर्यस्त संदेश असतात आणि ते सांकेतिक चिन्हांमधून स्वप्नातल्या घटना तयार करतात. फ्रॉइडनी म्हटल्याप्रमाणे, स्वप्न म्हणजे दमित इच्छेची प्रच्छन्नपणी दुसऱ्या स्वरूपात पूर्तता असते. मनोविश्लेषणाच्या दृष्टिकोनातून स्वप्नांचा अर्थ लावताना, फ्रॉइड स्वप्नात दिसलेले प्रकट झालेले आशय यापासून सुरुवात करून, त्याला मुक्त साहचर्य तंत्राची जोड देत असे. या दोन्हींच्या संयुक्त वापरानी अत्यंत महत्त्वाच्या सुप्त कल्पना, विचार यांचा शोध घेत असे. त्यामुळे बाह्यतः वाटणारी असमंजसपणा आणि हेतुविरहितता नाहीशी होऊन अबोधाच अर्थ लागत असे.

ज्या पद्धतीनी मनोविकृतीची लक्षणं रुग्णामधे तयार होतात, त्याच पद्धतीनी स्वप्नं तयार होतात, हे लक्षात आल्यावर फ्रॉइडना स्वतःलाही फार आश्चर्य वाटलं होतं. पण स्वप्नं काही फक्त मनोविकृतांना नाही, तर सामान्यांनाही पडतात. मनोविश्लेषणासाठी स्वप्नांचा किती उपयोग करायचा हा निर्णय मात्र समुपदेशकावर सोडण्याशिवाय दुसरा मार्ग नाही.

याशिवाय मला हस्ताक्षरावरून स्वभाव ओळखण्याचाही अभ्यास करायचा आहे. 45 वर्षांपूर्वी अमेरिकेत एके ठिकाणी माझ्या हस्ताक्षर, सही यावरून माझा स्वभाव एका यंत्रानी बऱ्यापैकी अचूक ओळखला होता तेव्हापासून माझ्या ते

डोक्यात आहे.

माझा लिव्ह-इन-रिलेशनशिपचा अभ्यास नाही. त्याचं वाढतं प्रमाण लक्षात घेऊन मला त्याचा अभ्यास करावाच लागेल. त्या विषयाची कायद्यानीही दखल घेतली आहे. मला मागे राहून कसं चालेल?

सध्या मला पुरेसा कॉम्प्यूटर वापरता येत नाही. तेही मला यायलाच हवं. त्यासाठी लागतील तेवढे कष्ट मी घेईन.

आणखी एक गोष्ट शिकायची माझी इच्छा आहे ती म्हणजे 'संमोहनविद्या'. सूचनांच्या साहाय्यानी व्यक्तीला वास्तवतेपासून दूर नेऊन एक प्रकारच्या सुप्तावस्थेत नेणं व तिच्या अबोधावस्थेत दडलेल्या गोटींबाबत प्रश्न विचारून त्यांची उकल करायला मदत करणं म्हणजे मोहनिद्रा तंत्र. 'मोहनिद्रा' या तंत्राचा वापर केवळ प्रशिक्षित व्यक्तीच करू शकतात.

''तुला खूऽऽप झोप येत आहे. तुझे डोळे खूप जड झाले आहेत. तुझं शरीर शिथिल होत आहे.'' यांसारख्या काही सूचनांच्या साहाय्यांनी प्रशिक्षित तज्ज्ञ लाभार्थीला मोहनिद्रेत नेतो. मोहनिद्रित झालेली व्यक्ती गाढ झोपेसारख्या अवस्थेत असते. पण, अशी व्यक्ती सामान्य व्यक्तीसारखी झोपी गेलेली नसते. तज्ज्ञांच्या सूचना तेवढ्या तिला समजतात व त्याप्रमाणे ती वागते. सर्वसामान्यांसारखी ती जागीही नसते. पण जागेपणी समजाव्यात अशा केवळ विशिष्ट तज्ज्ञांच्या सूचनांप्रमाणे ती वागते, तिच्या लक्षात राहतं, ती कल्पना करते.

संमोहित झालेली व्यक्ती जरी तज्ज्ञांच्या सूचनांप्रमाणे वागत असली, तरी संपूर्णतः स्वतःच्या इच्छेविरुद्धही वागत नाही. ती व्यक्ती आकस्मिकपणी समाजविरोधी किंवा स्व-घातक वर्तन करत नाही. तसंच ती व्यक्ती स्वतःच्या मनाविरुद्धही संमोहित होऊ शकत नाही. समाजात 5 ते 20% लोक जराही संमोहित होऊ शकत नाहीत, तर 15% लोक सहजपणी संमोहित केले जाऊ शकतात. ज्या व्यक्ती सहजपणी संमोहित केल्या जाऊ शकतात, त्या व्यक्ती पुस्तक वाचतानाही पूर्णपणी तल्लीन होतात; एखाद्या गाण्यात, संगीतातसुद्धा पूर्णपणी हरवून जातात. अशा वेळी अशा व्यक्तींना सभोवताली काय चाललं आहे याचं भान राहत नाही. अशा व्यक्ती दिवास्वप्नातही अधिक प्रमाणात रममाण होतात. थोडक्यात, अशा व्यक्तींमधे एकाग्रतेची क्षमता चांगल्या प्रमाणात असते. त्यामुळे त्या व्यक्ती जे काम करीत असतील, ते काम पूर्णतः त्यात बुडून जाऊन करतात.

मोहनिद्रेच्या अवस्थेमधल्या या एकाग्रतेच्या वैशिष्ट्यांचा फायदा शास्त्रज्ञांनी माणसाच्या दैनंदिन जीवनातल्या समस्या सोडविण्यासाठी करून घेतला आहे. किंबहुना अशा समस्या सोडविण्यासाठी मोहनिद्रा हे अत्यंत प्रभावकारी आणि विश्वसनीय तंत्र आहे असं शास्त्रज्ञांना जाणवलं आहे.

काही संशोधनात्मक उपाययोजना अशा असतात.

1) **वेदनेवर नियंत्रण ठेवणं :** बराच काळ वेदना होणाऱ्या रुग्णांना स्वतःला संमोहन करायला शिकवून वेदनामुक्त व्हायला किंवा वेदनांच्या इतर लक्षणांवर नियंत्रण मिळवायला मदत करता येते. दातांवर उपचार करताना होणाऱ्या वेदनाच्या वेळी किंवा प्रसूतिवेदनांच्या वेळी मोहनिद्रा हे तंत्र विशेष उपयुक्त असतं असं आढळलं आहे.
2) **धूम्रपान कमी करणं :** मोहनिद्रेत दिल्या जाणाऱ्या सूचनांमधून 'सिगारेट्‌सची चव व वास चांगला नसतो' हे पटू शकतं आणि त्यातून धूम्रपान थांबू शकतं किंवा कमी होऊ शकतं, असं आढळलं आहे.
3) **मनोविकृतींवर उपचार करणं :** चिंताभाव कमी करणं, थोडक्यात रिलॅक्स करणं, यशाची अपेक्षा वाढविणं किंवा स्व-पराभवाचे विचार कमी करणं इत्यादीसाठी मोहनिद्रा तंत्राचा वापर केला जातो.

आता माझ्या प्रश्नाविषयी सांगतो. एवढं काम करून अजूनही मला डॉक्टरेटचं सर्टिफिकेट मिळालेलं नाही. विद्यापीठाला समजावून सांगणं, पटवून देण्यासाठी वाद घालणं, हा माझ्यावरचा आणि सामाजिक अन्यायदेखील असल्यामुळे संघर्ष करणं यातलं काहीही किंवा सगळं करावं लागेल कदाचित. मला पीएच्.डी. न मिळाल्यानी 2 फायदेही दिसतात. एक म्हणजे डॉक्टरेट न होता विवाह अभ्यास मंडळ चालवता येतं, समुपदेशन करता येतं हे एक ठळक उदाहरण लोकांसमोर आलं. दुसरं म्हणजे हे पुस्तक लिहिण्यासाठीची माझी जिद्द होतीच त्याला या स्वतःवरच्या अन्यायाच्या भावनेमुळे आवेग आला.

हे पुस्तक प्रत्यक्ष लिहून होण्यासाठी माझा व्यवस्थापनशास्त्राच्या शिक्षणाचा आणि अनुभवाचा खूप उपयोग झाला. 18 वर्षांच्या कामाची टिपणं मी सांभाळली होती. ती टिपणं क्रमवार लावणं आणि त्यांना लिखाणापर्यंत पोचवणं यासाठी मला पावणेदोन वर्षं लागली. समुपदेशनाचं माझं वेळापत्रकही या काळात बऱ्यापैकी भरगच्च होतं. ते सांभाळून रोज साधारणपणी 12 ते 14 तास

काम करणं सोपं नव्हतं. या प्रक्रियेचा ताण होताच, पण आनंदही खूप होता. परिणामापेक्षा प्रक्रियेचा आनंद जास्त मोठा असतो हे सिद्ध झालं.

माझी 18 वर्षं छान गेली. गेली पावणेदोन वर्ष तर त्यामुळे फारच छान गेली. यापुढच्या माझ्या कामासाठी मला स्वतःला कॉम्प्युटरवर काम करणं शिकायलाच लागणार.

मधे बातमी वाचली की जीवनविधा या शिक्षणाचा समावेश छत्तीसगढ राज्य सरकारनी अधिकृतपणी मान्य केला. त्याचप्रमाणे कधी काळी महाराष्ट्राच्या कॉलेजेसमधे विवाह शिक्षण आवश्यक विषय म्हणून चालू व्हायला हवा.

जिथे जिथे विवाह अभ्यासाचे, समुपदेशनाचे जाहीर कार्यक्रम होतील तिथे काही पाट्या भिंतीवर लावल्या तर चांगलं होईल असं वाटतं. ते मर्म बघणाऱ्याच्या मनात ठसण्याची शक्यता वाढेल. असे अनेक अभ्यास गट निघावेत त्यामधे लावण्याच्या पाट्या अशा करता येतील.

1) पैसा आज आहे तर उद्या नाही. महत्त्व किती द्यायचं?
2) आर्थिक परिस्थितीबद्दल सगळं स्पष्ट, खरं सांगावं.
3) लग्नाआधी आर्थिक व्यवहार पारदर्शकपणी बोलावेत.
4) पैशांबद्दल सगळीकडे खूप लपवाछपवी चालते.
5) मुलांना मिळवती बायको हवी; पण त्याची किंमत मोजायला नको.
6) लग्नाआधीच सर्व वस्तूंनी सुसज्ज स्वतःचं घर ही चुकीची अपेक्षा आहे.
7) आपली मनी पर्सनॅलिटी ओळखता यायला हवी.
8) मुलाची घरची श्रीमंती पाहण्यापेक्षा त्याची स्वतःची धमक पाहावी.
9) करिअरचे पर्याय समजून घ्या.
10) पत्नीच्या कामाबद्दल आदर, प्रोत्साहन, रस, संवाद हवा.
11) एकमेकांच्या ध्येयांना नैतिक पाठिंबा हवा.
12) नोकरी आणि करिअर यात फरक आहे.
13) घरातल्या तडजोडीबद्दलच संघर्ष होतात. त्यावरच विचार व्हायला हवा.
14) मिळवती स्मार्ट बायको मिरवायला– घरात मात्र सती सावित्री
15) एकमेकांबरोबरचा वेळ नवराबायको कसा घालवतात ते महत्त्वाचं.
16) मुलींना कुठलंतरी काम नको असतं. आवडीचं, समाधानाचं हवं असतं.
17) पुरुषांचं पैशाचं जग फार वाईट आहे.
18) आई-वडील मुलीला शिकवतात. मुलीनीही त्यांच्यासाठी खर्च करावा.

19)घरातल्या जमा-खर्चावर मोकळेपणानी बोलायला हवं.
20)घरातल्या प्रेमाला, शांतीला तडा जावा, एवढा पैसा महत्त्वाचा नसतो.
21)पैशांचं व्यवस्थापन माहीत हवं.
22)गृहिणीलाही सर्व आर्थिक व्यवहार कळायला हवेत.
23)पैशाची सत्ता वापरणं चुकीचं आहे.
24)पैशांबद्दल पती-पत्नीचा मोकळा संवाद महत्त्वाचा.
25)आयुष्यात इतर कशाहीपेक्षा समाधान महत्त्वाचं.

आणखी एक अंधुक विचार मनात आहे. काही विशिष्ट जमातींच्या मानसिकतेच्या उगमाचा अभ्यास. काही कल्पनांचा किंचित उल्लेख करतो. महाराष्ट्रातल्या कोकणातले लोक पैशाला प्रामाणिक असतात. मी स्वतः मूळचा कोकणस्थ आणि टोकाचा प्रामाणिक आहे. पण मला या मनोवृत्तीचा उगम शोधण्याची इच्छा आहे.

त्याचप्रमाणे राजस्थानी लोक. शक्यतोवर स्वतःचा व्यवसाय करणार आणि त्यात खूप कष्ट करणार. त्याचा उगम?

कदाचित अशा विषयांवर आधी अभ्यास झाला असेल, पण मला माहिती नसेल. बघूया माझ्याच्यानी काय काय होतंय् ते.

●●●

जीवनसाथ पुस्तक संच
संपूर्ण यादी

पुस्तक क्र.	पुस्तकाचं नाव
1.	विवाह अभ्यास म्हणजे नेमकं काय ● कौटुंबिक विसंवाद
2.	जोडीदाराची निवड ● लैंगिक शिक्षण
3.	व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा अर्थ ● पुरुष पालकांचं शिक्षण
4.	आर्थिक व्यक्तिमत्त्व ● करीअरचं नियोजन
5.	व्यवस्थापनशास्त्र – वैवाहिक आणि रोजच्या आयुष्यातलं
6.	स्वावलंबन, आत्मसन्मान ● स्त्री-पुरुष असमानतेची रूपं
7.	उत्सवी प्रवृत्ती ● लग्नसमारंभ

8.	खरे उपयोगी संस्कार ● सर्वांनी करण्याजोगं समाजकार्य
9.	रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान ● समतोल विचारांचं महत्त्व
10.	ज्येष्ठांशी संवाद ● मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार
11.	समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती ● जीवनसाथ समुपदेशन संस्था
12.	कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय ● जीवनसाथमधले खेळ

जीवनसाथ संचामधली अनिल भागवत यांची इतर पुस्तकं

पुस्तक-1

विवाह अभ्यास म्हणजे नेमकं काय

●

कौटुंबिक विसंवाद

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजे नेमकं काय?

2) कुटुंबातले आणि नवराबायकोमधले मतभेद म्हणजेच कौटुंबिक विसंवाद

1. प्रश्नाचा नेमका शोध आणि उपायाचा शोध 2. विवाहाच्या इतिहासात आणि तत्त्वज्ञानात काय सांगितलंय 3. कौटुंबिक विसंवाद या विषयातली आकडेवारी 4. विचार, भावना यांचे गट आणि नवरा-बायकोचं नातं 5. कुटुंबातली इतर नाती / एकत्र कुटुंब 6. पैशावरून वाद 7. आत्मसन्मानावरून वाद 8. मुलांसंबंधीचे वाद 9. सासर-माहेर याविषयी वाद 10. स्त्री-पुरुष समानतेची समज नसण्यावरून विसंवाद 11. आधुनिक किंवा पारंपरिक विचारांमुळे विसंवाद 12. व्यसनं आणि भांडणं 13. नवराबायको आणि कुटुंबातले समाईक धागे 14. कुटुंबासाठी वेळ देणं 15. व्यवस्थापन कौशल्यांचा वापर 16. विवाहाचा अर्थ कळणं 17. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट– संवाद 18. राग, धमक्या, रागवारागवी, रुसणं 19. मारहाण– हिंसेचे प्रकार 20. लग्न ठरवण्याची पद्धत– सगळ्याचं मूळ 21. लग्नाचा करार 22. मानसशास्त्राची मदत 23. करण्याजोग्या गोष्टी 24. खरं प्रेम म्हणजे काय ते न समजणं 25. भांडणांचं टोक– घटस्फोट

3) मी आणि शोभामधले विसंवाद

4) मी आणि शोभा यांचं सहजीवन, आम्ही काढलेले उपाय

5) राग आवरण्याचे मार्ग

6) आभार

●

पुस्तक-2

जोडीदाराची निवड

●

लैंगिक शिक्षण

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

प्रश्नावलीच्या देवघेवीची कल्पना 5. प्राथमिक प्रश्नावली 6. सविस्तर प्रश्नावली– बाह्यरूप 7. सविस्तर प्रश्नावली– पत्रिका 8. सविस्तर प्रश्नावली– शिक्षण/व्यासंग 9. सविस्तर प्रश्नावली– आरोग्य 10. सविस्तर प्रश्नावली– स्वभाव 11. सविस्तर प्रश्नावली– पैशांबद्दलची विचारसरणी 12. सविस्तर प्रश्नावली– मासिक प्राप्ती 13. सविस्तर प्रश्नावली– स्त्री-पुरुष समानता 14. सविस्तर प्रश्नावली– स्त्री-पुरुष लैंगिक संबंध 15. सविस्तर प्रश्नावली– कुटुंब 16. सविस्तर प्रश्नावली– मुलं 17. सविस्तर प्रश्नावली– लग्न समारंभ 18. सविस्तर प्रश्नावली– वैवाहिक आयुष्याचं सार 19. सविस्तर प्रश्नावली– महत्त्व कशाला? 20. त्रोटक सविस्तर माहिती 21. भावी जोडीदाराच्या प्रत्यक्ष भेटीपूर्वीचे पर्याय 22. जोडीदाराबद्दल अंतिम निर्णयप्रक्रिया 23. जीवनसाथची कार्यशाळा नेमकी कशी असते? 24. निवडक गटाचं जोडीदाराच्या निवडीसाठी समुपदेशन 25. जोडीदार ठरल्यावर लग्नापूर्वीची बौद्धिक चाचणी (मॅरेज मॅच्युरिटी इंडिकेटर) 26. अविचाराची शक्यता 27. लग्न ठरल्यानंतरची कर्तव्यं 28. जोडीदाराची निवड या कार्यशाळेत वापरायचे खेळ

9) लैंगिक शिक्षणाची गरज

1. या लेखाची पार्श्वभूमी 2. भारतातलं पारंपरिक कामशास्त्र आणि जगातली परिस्थिती 3. तत्त्वज्ञान आणि मानसशास्त्राची लैंगिक संबंधाबद्दलची भूमिका 4. सध्याच्या प्रश्नाचं स्वरूप 5. लैंगिक शिक्षणाची कार्यशाळा 6. लैंगिक संबंधातलं समुपदेशन

10) लैंगिक शिक्षण– जन्मापासून 5 वर्षांपर्यंतच्या मुलामुलींबद्दल

11) लैंगिक शिक्षण– 5 ते 10 वर्षांपर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी

12) लैंगिक शिक्षण– 10 ते 16 वयापर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी

13) लैंगिक शिक्षण – तरुणांसाठी – लग्नापूर्वी

1. सध्याची परिस्थिती 2. लैंगिक भावनांचा गोंधळ 3. मुलग्यांच्या विकृत गप्पा 4. हस्तमैथुन 5. वेश्येकडे जाण्याचा मोह 6. मुलींच्या मनातल्या कल्पना 7. मुलगे आणि मुली यांची चांगली मैत्री 8. लैंगिक शिक्षणाची अविवाहितांसाठी कार्यशाळा 9. चुकीच्या गोष्टींची शक्यता– रेव्ह पार्टी 10. प्रेमभंग आणि लग्नापूर्वी लैंगिक संबंध 11. लग्नापूर्वी लैंगिक संबंधाबद्दल वैयक्तिक समुपदेशन 12. परदेशातली परिस्थिती 13. लैंगिक संबंधांमागची मानसशास्त्रीय बैठक

●

पुस्तक-3

व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा अर्थ

●

पुरुष पालकांचं शिक्षण

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) संवादकला

1. संवादामागचं तत्त्वज्ञान 2. मानसशास्त्रातला एक महत्त्वाचा प्रयोग 3. चांगला संवाद म्हणजे काय? 4. आयुष्यभरातल्या सगळ्या नात्यांचे फक्त 3 गट 5. जोडीदाराबरोबरचा किंवा जवळच्या व्यक्तीबरोबरचा संवाद 6. संवादातल्या चुकांची उदाहरणं 7. व्यवसाय, धंदा, दुकानदारी यामधले संवाद 8. चांगला संवाद– त्यासाठीचे मार्ग आणि तंत्रं 9. संवादकलेबद्दलच्या गटचर्चा 10. संवादातल्या भाषेचा प्रश्न आणि हावभाव, हालचाली यांच्यामधून संवाद

2) व्यक्तिमत्त्व विकास

1. आत्मविश्वास– व्यक्तिमत्त्वाचा पाया 2. बाह्यरूप 3. बोलणं 4. चेहऱ्यावरचे भाव 5. चुकीच्या लकबी 6. फसवेगिरी - खोटेपणा 7. कुचाळक्या - एक विकृती 8. अंगचे कलागुण 9. छंदापासून व्यसनापर्यंत 10. शिस्त आणि व्यवस्थापन 11. आयुष्याचा संतुलित दृष्टिकोन 12. अष्टपैलू– चतुरस्त्र– अष्टावधानी व्यक्ती 13. विकासाचे दोन मार्ग 14. मिश्रगट समुपदेशनाचे व्यक्तिमत्त्वासाठी फायदे

3) खरं बोलणं – अठ्ठ्याण्णव टक्के

4) नकार देण्याची कला

5) मी केलेल्या चुका

6) मी जोडीदाराकडून/विशिष्ट व्यक्तीकडून काय शिकलो/शिकले

7) इ.क्यू. (इमोशनल कोशंट) म्हणजेच भावनिक गुणांक

1. भावनिक गुणांकाची (इ.क्यू.) मूळ कल्पना 2. स्त्रियांच्या आणि पुरुषांच्या भावनांकातला फरक 3. भावनांक सुधारण्याचं शिक्षण 4. समुपदेशनातले अनुभव 5. शोभा आणि मी यांचं उदाहरण 6. भावनांक आणि समाजकार्य यांचा संबंध 7. भावनांकावर वय, आरोग्य यांचा परिणाम

8) पुरुष पालकांचं शिक्षण

1. माझं स्वतःचं लहानपण 2. पालक शिक्षणाची थिअरी आणि प्रॅक्टिस 3. शोभाचं आणि माझं पालक-शिक्षणातलं काम 4. मूल कशासाठी? 5. मुलाची शारीरिक वाढ 6. सर्वसाधारण पुरुष पालकाची सध्याची वागणूक 7. पालकत्वाचे नवे प्रश्न / उपायांचा शोध 8. मुलांना अपमानास्पद वागणूक 9. मुलं बिघडण्याची कारणं 10. आईवडलांचं एकमेकांशी नातं 11. आजोबांची भूमिका 12. शिक्षण-शाळा-अभ्यास-समुपदेशन 13. मुलांचा भाषाविकास 14. मुलांना केलेल्या शिक्षा 15. मुलांना स्वच्छतेचं शिक्षण 16. मुलांसाठी लैंगिक शिक्षण 17. मुलांसाठी वेळ काढणं 18. मुलांची पैशाबद्दलची समज 19. मुलांचे खेळ - आरोग्य 20. मुलांमुळे करिअरमधे खंड 21. भावंडांचे संबंध 22. समाजाचं मुलांकडे दुर्लक्ष 23. संस्कार 24. ‘स्पेशल’ मुलं 25. तरुणांचे पालक म्हणून जबाबदाऱ्या 26. पालकत्वामागचा समतोल विचार

9) आभार

●

पुस्तक-4

आर्थिक व्यक्तिमत्त्व

●

करीअरचं नियोजन

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

●

पुस्तक-5

व्यवस्थापनशास्त्र – वैवाहिक आणि रोजच्या आयुष्यातलं

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

●

पुस्तक-6

स्वावलंबन, आत्मसन्मान

●

स्त्री-पुरुष असमानतेची रूपं

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

●

पुस्तक-7

उत्सवी प्रवृत्ती

●

लग्नसमारंभ

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

●

पुस्तक-8

खरे उपयोगी संस्कार

●

सर्वांनी करण्याजोगं समाजकार्य

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

इत्यादी 6. खाण्यापिण्याबद्दलच्या रूढी 7. लग्नसमारंभाशी जोडलेल्या रूढी 8. पोषाखाच्या रूढी 9. हिंसा-अहिंसा 10. नमस्कारासंबंधी रूढी 11. सामाजिक कार्यक्रमातल्या रूढी 12. रूढीमधले झालेले आणि करण्याजोगे बदल 13. पाप-पुण्य, मृत्यूसंबंधीच्या रूढी 14. कुटुंबकारणातल्या आणि सामाजिक अधिकाराच्या रूढी 15. काय बदल करता येतील?

9) आधुनिक-पारंपरिक म्हणजे नेमकं काय?

1. या लेखामागची कल्पना 2. बाह्यरूपातली पारंपरिकता किंवा आधुनिकता 3. मनातली आणि विचारातली पारंपरिकता किंवा आधुनिकता 4. निष्कर्ष

10) खरे संस्कार म्हणजे नेमकं काय?

1. आहाराविषयीचे संस्कार 2. आरोग्याविषयीचे संस्कार 3. पोषाखाविषयीचे संस्कार 4. निवाऱ्यासंबंधीचे संस्कार 5. विवाहासंबंधीचे संस्कार 6. मुलांवरचे संस्कार 7. पैशांबद्दलचे संस्कार 8. कामाबद्दलचे संस्कार 9. अभिरुचीचे संस्कार 10. मृत्युसंबंधीचे संस्कार 11. संस्कारांबद्दल करण्याजोग्या गोष्टी

11) स्वतःची होकारांची आणि नकारांची यादी

12) समाजकार्याच्या दिशा

1. या लेखामागची कल्पना 2. 'फंडिंग' असलेली कामं 3. सामाजिक प्रथा बदलण्याची कामं 4. धार्मिक प्रकारची सामाजिक कामं 5. शिक्षणक्षेत्रासाठी सामाजिक कामं 6. बालकांच्या हक्कांसंबंधी कामं 7. पत्रकारितेमधून सामाजिक काम 8. ग्राहकहितासाठी सामाजिक काम 9. शहरी सुविधांसाठी चळवळ 10. वैद्यकीय क्षेत्रातली सामाजिक कामं 11. शिष्यवृत्त्यांसाठी, पारितोषिकांसाठी पैशाची सोय 12. नैसर्गिक आपत्तीनंतरची कामं 13. शहरांमधल्या झोपडपट्ट्यांच्यामधे काम 14. पर्यावरण रक्षण-शिक्षण 15. कोणालाही जमतील अशी साधी कामं

13) आभार

●

पुस्तक-९ (नऊ)

रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान

●

समतोल विचारांचं महत्त्व

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

5) सरकार

6) राजकीय लोकशाही

7) बहुमत

8) सहकारी संस्था

9) राजकारण

10) निवडणूक

11) राष्ट्र

12) राष्ट्रीय एकात्मता, विश्वबंधुत्व/विश्वशांती

13) कायदा आणि पोलीस यंत्रणा

14) स्वतःच्या आयुष्याविषयी समतोल विचार

15) आभार

●

पुस्तक-10

ज्येष्ठांशी संवाद

●

मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) ज्येष्ठांशी संवाद

1. पिढीतल्या फरकाचा अभ्यास कशासाठी? 2. सध्याची परिस्थिती 3. मुलांच्या लग्नाविषयी ज्येष्ठांची भूमिका 4. लग्न जुळवणारे मध्यस्थ 5. पारंपरिक संस्कार 6. पैशाबद्दलच्या विचारसणीतला फरक 7. आहारामधले फरक 8. सामाजिक जाणिवेतला फरक 9. एकत्र का विभक्त कुटुंब? 10. स्वावलंबनाविषयी दृष्टिकोनात फरक 11. घरातल्या सोयी 12. स्वतःच्या मुलांच्या संसारात लक्ष 13. पालकत्वाविषयीचा दृष्टिकोन 14. प्रेमाची समज 15. मैत्रीबद्दलच्या कल्पना 16. भाषेचे प्रश्न 17. संवादकलेची समज 18. आधुनिक साधनं 19. आधुनिक दृष्टिकोन 20. म्हातारपणाची समज 21. मृत्युपत्र 22. निष्कर्ष

2) नकारात्मक विचारांची शक्ती

1. मूळ भूमिका 2. मृत्युपत्राचा नमुना (विल) 3. इच्छामरण पत्र (लिव्हिंग विल)

3) मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार

1. म्हातारपणापासून मृत्यूपर्यंतचा प्रवास 2. जवळच्या नातेवाइकांची आजारपणं आणि मृत्यू 3. जोडीदाराच्या मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार 4. स्वतःच्या मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार

4) आभार

●

पुस्तक-11

समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती

●

जीवनसाथ समुपदेशन संस्था

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) जीवनसाथचा आणि आमचा अभ्यास प्रवास

1. विवाह अभ्यास मंडळाची सुरुवात 2. मार्ग शोधताना

2) ग्रुप काउन्सेलिंग

1. या लेखामागची मूळ कल्पना 2. ज्ञान मिळवण्याच्या पायऱ्या, प्रकार आणि मर्यादा 3. विचार आणि भावना साठवण्याची क्षमता 4. काउन्सेलिंगचे इतर प्रकार– त्यांच्या मर्यादा 5. ग्रुपमधे केव्हा दाखल व्हावं? 6. ग्रुपमधले चर्चेचे विषय 7. ग्रुपमधल्या प्रश्नावल्या 8. ग्रुप चालवण्याच्या पद्धतीबद्दल 9. व्यवस्थापनशास्त्राची मदत 10. ग्रुपचे संस्कार - विवाहाचा खरा अर्थ 11. लग्नानंतरचं दोघांचं स्वतंत्र विश्व 12. ग्रुपचा उपयोग– 'सपोर्ट ग्रुप' 13. ग्रुप काउन्सेलिंगमधल्या अडचणी 14. विवाहासंबंधीची इतर कामं 15. निष्कर्ष

3) निवडक गटाचं सहसमुपदेशन (को-काऊन्सेलिंग)

4) विवाह अभ्यास मंडळ ते अभ्यास मंडळ

1. सध्याची परिस्थिती आणि या लेखामागची मूळ कल्पना 2. या एकूण विषयाचे भाग 3. या पुस्तकाबद्दलची धोरणं आणि कारणं 4. एक परिणामकारक मार्ग– अभ्यास मंडळ 5. जीवनसाथशी निगडित इतर तज्ज्ञ 6. सामान्य माणसाचा दृष्टिकोन – एक महत्त्वाची गोष्ट 7. तत्त्वज्ञानाची शिकवण 8. मानसशास्त्राची मदत 9. व्यवस्थापनशास्त्राची देणगी 10. डोळे उघडणारे आकडे 11. पिढीपिढीतला फरक 12. वैयक्तिक समुपदेशनाचं काम

5) वैयक्तिक समुपदेशन

1. या लेखाची मूळ कल्पना 2. घरातल्या किंवा ओळखीतल्या ज्येष्ठांचा सल्ला 3. मार्गदर्शन आणि समुपदेशनातला फरक 4. समुपदेशनातली मूलतत्त्वं किंवा गृहितं 5. भारत आणि पाश्चात्त्य देशातली परिस्थिती 6. समुपदेशकाची खास कौशल्यं– ऐकणं, बोलणं 7. समुपदेशनाची सुरुवात आणि प्रगती 8. समुपदेशकानी स्वतःविषयी सांगणं 9. समुपदेशनाचे प्रकार 10. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धतीचं समुपदेशन 11. आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी समुपदेशन 12. समुपदेशनातली तंत्रं 13. समुपदेशनातली पथ्यं 14. समुपदेशनातल्या अडचणी 15. समुपदेशकांच्या श्रेणी 16. विवाहपूर्व समुपदेशन 17. घटस्फोटापूर्वीचं समुपदेशन 18. ग्रुप काऊन्सेलिंग– एक उत्तम पर्याय 19. निष्कर्ष

6) रिफर्ड काऊन्सेलिंग ऊर्फ अप्रत्यक्ष समुपदेशन किंवा कॅरम बोर्ड काऊन्सेलिंग

7) जागा-पद्धत-व्यवहार, सूत्रधार तयार करणं वगैरे

8) या पुस्तकाचा उपयोग

9) अभ्यास मंडळात न येण्याची कारणं

10) आभार

●

टीप : जीवनसाथ पुस्तक संचातल्या पुस्तक क्र. 12 चा सविस्तर अनुक्रम या पुस्तकाच्या सुरुवातीच्या भागात दिला आहे.

अनिल भागवत यांनी लिहिलेली आणखी पुस्तकं

पुस्तक-1

घर पाहावं बांधून (पाचवी आवृत्ती)

- प्रस्तावना
- प्रमोटर बिल्डर्सविषयी
- आर्किटेक्टस्‌विषयी
- बिल्डिंग कॉट्रॅक्टरविषयी
- आर. सी. सी. डिझायनरविषयी
- मटेरियल सप्लायरविषयी
- बांधकाम कामगारांविषयी
- पेटी कॉट्रॅक्टर्सविषयी
- गळणारं छप्पर
- अॅग्रीमेंटवर सही
- सिस्टिम बिल्डिंग
- बांधकाम आणि सरकार
- बांधकाम, कर्ज, सरकारी कर आणि आपण
- कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंट कन्सल्टंटविषयी
- बांधकामातले तांत्रिक शब्द आणि चेकलिस्ट

पुस्तक-2

लग्न पाहावं करून (उपलब्ध नाही)

पुस्तक-3

व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी (दुसरी आवृत्ती)

- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - एक आवश्यक व्यवस्थापनशास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंटची मूलतत्त्वं
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंटमधल्या महत्त्वाच्या गोष्टी आणि फायलिंग
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि कामगार
- क्वालिटी मॅनेजमेंट आणि सुपरवायझर
- स्पीड मॅनेजमेंट - एक जादूसारखं तंत्र
- कॉस्ट मॅनेजमेंट
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि इतर तज्ज्ञ
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि मालक
- डिझास्टर मॅनेजमेंट - आपत्ती निवारणशास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - मोहीम फत्ते करण्याचं शास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - बहुउपयोगीशास्त्र
- तुम्ही कोणीही असा - ते वापरता येईल

●

लेखक अनिल भागवत यांचे ऋणी आहेत.

- डॉ. उल्हास लुकतुके - 1997 साली जीवनसाथ सुरू करताना स्पष्ट विचारांची जीवनभर साथ हा उद्देश स्पष्ट होता, पण त्याची सुरुवात करण्यासाठी यांची खूप मदत झाली.
- जीवनसाथ - मुंबई शाखा माझ्या आईसाठी सुरू केली. मुंबईतल्या लोकांना या अभ्यासाची प्रचंड गरज होती, अजूनही आहे. तिच्या घरीच कार्यक्रम व्हायचे.
- मुंबई जीवनसाथचा भक्कम आधार होता सुशील आणि विनीता हाटे. त्यांची निष्ठा, संयोजनकौशल्य आणि आमची वैयक्तिक मैत्री मला खूप महत्त्वाची वाटते.
- पुण्यातलं जीवनसाथ अभ्यास मंडळ पहिल्या दिवसापासून जोरातच चाललं. बरीच वर्षं ते शनिवार पेठेतल्या आमच्या घरी होतं. आता आमच्याच कर्वेनगरच्या घरी अभ्यास मंडळ चालतं. गेली दोन वर्षं मी हा पुस्तकसंच लिहीत असताना मला अनेकांनी मदत केली. त्यातल्या काहींनी या पुस्तकांसाठी काही विषयांसाठी मजकूर लिहिला, काहींनी टायपिंगची, डिक्टेशन घेऊन लिहिण्याची मदत केली. मजकुरावरच्या त्यांच्या प्रतिक्रियादेखील महत्त्वाच्या होत्या. त्यांची नावं मी आडनावाच्या आद्याक्षरांच्या क्रमानी देतोय. ती आद्याक्षरं इंग्लिश अल्फाबेटाप्रमाणे रचली आहेत.

  बोकील डॉ. आशा, बोरोटीकर तुषार, भोइटे आमोद, दंडवते मानसी, डिंबळे रामभाऊ, देगवेकर दिलीप, देशपांडे केशव, देवराज शिल्पा, गोवित्रीकर सुनीति, जाधव विजय, कानेटकर श्रद्धा, कुळकर्णी पौर्णिमा,

क्षेमकल्याणी ममता, लिमये हर्षद, लिमये गौरी गोळे, मेढेकर शैवल, मोहाडीकर डॉ. लीना, मुद्‌गल दीपा, मुद्‌गल स्मिता, मुळे अंजली, म्हैसकर मकरंद, नागपूरकर माधव, पाटणकर राजेश, पाटील मोहिनी, पाटील स्मिता, पाटील विक्रांत, राऊळ श्यामल, रावराणे गीता, साठे आशा, शुक्ल डॉ. भूषण, संचेती अपूर्वा, संचेती आदिती, वळसंगकर अनिल, तेलंग डॉ. नीलू.

- जीवनसाथ अभ्यास मंडळाचे सगळे सभासद. जीवनसाथ समुपदेशन केंद्राचे सगळे समुपदेशनार्थी.
- शोभा तर या पुस्तकसंचाच्या थोड्या भागाची सह-लेखिकाच आहे. मी आमच्या वैवाहिक आयुष्यात तिच्यावर केलेल्या अन्यायाचा मी अनेक ठिकाणी उल्लेख केलाच आहे. शिवाय या पुस्तक-प्रक्रियेच्या दोन वर्षांच्या काळातही तिच्या मदतीशिवाय, टीकेशिवाय, सूचनांशिवाय आणि प्रोत्साहनाशिवाय मी इथपर्यंत पोचलोच नसतो.

  शोनील आणि आभामुळे तर जीवनसाथ संस्था सुरू झाली. अनास्तेसिया, श्रेयस आणि आमची नातवंडं ओजस, तुहिन आणि डॉमिनिक यांना पुढे त्यांच्या आयुष्यात माझ्या या कार्यशाळांचा आणि त्याबद्दलच्या लिखाणाचा उपयोग व्हावा हा माझा ऊर्जास्रोत होता.
- हे पुस्तक या अवस्थेपर्यंत आणण्यात श्री. हेमंत जोशी आणि सौ. संगीता सरदेसाई यांचा मोठा वाटा आहे.
- मी पुस्तकसंचात म्हटलं आहे तेच पुन्हा सांगतो. वाचकांच्या प्रतिक्रिया नाव, फोटो पत्त्यासह पुढच्या आवृत्तीत छापणार आहे. कौतुक, टीका दोन्हींचं स्वागत असेल. अशा प्रत्येकाचं माझ्यावर ऋण असणार आहे.

– अनिल भागवत
वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक

'आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचं खरं मर्म एकच – चांगल्या-वाईट अनेक घटना तुमच्या वाट्याला आयुष्यभर येणार. त्यांची हाताळणी कशी करायची हे दुसरी कुठचीही शक्ती किंवा व्यक्ती ठरवणार नसते. ते तुम्ही स्वतः ठरवायचं असतं. त्यासाठी त्या घटनेच्या सर्व अंगांचा अभ्यास स्वतःला करावा लागतो. त्या अभ्यासासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते. म्हणजेच जीवनसाथ.'

या पुस्तकाविषयी

लेखकानी स्वतः 'व्यक्तिमत्त्वाचे 6 प्रकार' यावर संशोधन केलेलं आहे. डॉक्टरेटच्या थीसिसमध्ये तो एक महत्त्वाचा भाग आहे.

पूर्वी अमेरिकन लोकांनी संशोधन केलेल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या 16 प्रकारांविषयी लेखकानी माहिती सांगितली आहे.

त्याशिवाय दुसरा एका युरोपीय डॉक्टरनी व्यक्तिमत्त्वाचे 2 प्रकारही शोधून काढले. त्याविषयी देखील माहिती दिली आहे.

लेखकानी या पुस्तकात लिहिलेले व्यक्तिमत्त्वाचे अनेक प्रकार आणि त्याची अंतरंगं कळण्यासाठी शोधलेले काहीशे मानसशास्त्रीय खेळ म्हणजे खजिनाच आहे.